ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ 1998 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ, ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸಿಕ

ಮೋಹ

ಪ್ರಿಯಾಪಿಸಂ

ಯಾವ ಗಂಡಸರಿಗೂ ಬೇಡ !

ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೂ ಮದ್ದುಂಟು !

ಜಾಣ - ಜಾಣೆಯರ ಹುಟ್ಟಿನ ಗುಟ್ಟು !

ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸೋಜಿಗ

ವಿಶ್ವದ ವಿಸ್ಮಯ ಹುಟ್ಟುಗಳು !

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಡಾ॥ ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್, ಮುಂಬೈ
ಡಾ॥ ಅಶೋಕ ಪೈ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಡಾ॥ ಎ.ವಿ. ರಾಂಪ್ರಸಾದ್, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ॥ಸಿ.ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸಗೌಡ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ॥ ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ, ಮಂಡ್ಯ
ಡಾ॥ ಜಂಗಣ್ಣವರ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ॥ಎಂ.ಜಿ.ಹಿರೇಮಠ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ॥ ಜಗದೀಶ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ॥ಪ್ರಭಾಕರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ॥ ವಸಂತಕುಮಾರ್, ಮೈಸೂರು
ಡಾ॥ ಉದ್ದೋಶಿ, ಅಮೆರಿಕ
ಡಾ॥ ಶಿವಪ್ಪ ಹುಲಬನ್ನಿ, ಅಮೆರಿಕ
ಡಾ॥ ಸತೀಶ್ ಜಗಜನ್ನಿ, ಬಿಜಾಪುರ
ಡಾ॥ ಕೊಳ್ಳೊಳಗಿ, ಗದಗ್
ಡಾ॥ ಚಂದ್ರಪ್ಪ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಎ.ಟಿ.ಪಾಟೀಲ್

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ॥ ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು
ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಗೌರವ ಸಲಹೆ
ಡಾ॥ರಾಮಕೃಷ್ಣ, ಕವಿತಾಳ
ಡಾ॥ ದೀಪಕ್ ಹಳದೀಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ॥ಪಂಪನಗೌಡ ಮಾಲಿಪಾಟೀಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ॥ ಬಸವಪ್ರಭು, ಮಾನ್ವಿ

ಆಡಳಿತ ನಿರ್ವಹಣೆ
ಸುನೀಲ್‌ಕುಮಾರ್ ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್

ಕಲೆ
ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾರ

ಚಿತ್ರ - ಪಾಠ

ಟೆನ್‌ಶನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ......



ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧೫–೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಳುಗಿಸಿ. ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೇಕು ?



೨/೪ ಚಮಚ!... ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೃದ್ರೋಗ, ಲಕ್ವ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದೀತು!

'ಜೀವನಾಡಿ'
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಹಣ ರೂ. ೧೨೦
ಈ ಹಣವನ್ನು ಡಿ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೮ ಸಂಪುಟ - ೨ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ - ೧೯೯೮

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಉತ್ತಮ ಕೈಪಿಡಿ

''ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಲೇಖನಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದ್ದವು. ಅದರಲ್ಲಿ 'ರೂಪಸಿ ಹೂ ಮುಡಿಯಲಿಲ್ಲ' - ಲೇಖನವು ಕಥೆಯ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯಾಂಶವಿತ್ತು. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತಪ್ಪಿಗೆ ಎಂತಹ ಅನಾಹುತವಾಗುವುದು ಎಂಬ ಅಂಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿ, ಯೋಚನೆ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಉತ್ತಮ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಿದೆ. 'ದುಗುಡ'- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಥೆಯು ಮೈ ನವಿರೇಳಿಸುವಂತೆ ಮೂಡಿಬಂದಿತ್ತು.

ಕೆ.ಪಿ. ಮಂಜುನಾಥ — **ಕೆ.ಟಿ. ಹಳ್ಳಿ**

ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಸಂಚಿಕೆ

ಈ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ 'ಜೀವಧಾರೆ', ಬೊಜ್ಜು ಒಂದು ಕೊಂಡುಕೊಂಡ ರೋಗ, ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಅಳತೆಯ ಆಹಾರ ! ಬೊಜ್ಜು ಪರಿಹಾರ .... ವ್ಯಾಯಾಮ, ತಲೆನೋವು, ಇನ್ನುಳಿದವು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ದೊಂದಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಬಳೇಯಲಿ — **ಜಾಲೀಹಾಳ**

ಬಹುಮಾನಿತ ಕೃತಿ

'ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು' ಧಾರವಾಹಿಯು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಥೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕುರಿತು ನಾವರಿಯದ ಅದೆಷ್ಟೋ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿತು.

ಸುರೇಶ್ ಮೋಪಗಾರ — **ಶೇಲಿಣಶಿ**

ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು

ನಾನು ಕಳೆದ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳಿಂದ ಈ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುತ್ತಿರುವೆ. ನಾನು (ವೈದ್ಯಕೀಯ) ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಾಡಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ನಾಡಿಯ ಹಾಗೆ ಇದ್ದು ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಸಂಚಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರರ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ ಹಾಗೂ ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಶ್ರೀಗಂಧದ ಉಪಯೋಗ ಕುರಿತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಿತು. ಇದೇ ರೀತಿ ಆರ್ಯುವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೆಂದು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೋರಿಕೆ.

ಲಿಂಗಾರೆಡ್ಡಿಗೌಡ ಬರಾದಾರ — **ಬಿಂಜಲಭಾವಿ**

ಬಿ.ಕೆ. ಅಮರೇಗೌಡ ಪಾಟೀಲ್ — **ಪಾವನ ಕಲ್ಲೂರು**

ಚಿರಯೌವನದ ಗುಟ್ಟು

ಲೇಖನ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನನು ಸರಿಸಿ ನಡೆದವರು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯ, ಯೌವನ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ವಿಲ್ಲ. ಸೌಂದರ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಬರೀ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ- ಒಳಗಿನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಕೆಂಪೇಗೌಡ — **ಮಂಡ್ಯ**

ಎಸ್. ಕಳಕೇಶಕುಮಾರ ಕುಸ್ತಿ — **ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ**

ಮೂತ್ರಕೋಶ

ಅನಿಕೇತನ ಅವರ 'ನಾನು !.... ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರಕೋಶ!!' ಓದಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಜ್ಞಾನ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸಿತು.

ಕಾಲೇಶ್ ಸಂಗಟ — **ಗಜೇಂದ್ರಗಡ**

ಕಿಡ್ನಿ ಕದೀಮರು

ಮಾನ್ಯರೇ ಜುಲೈ - ೯೮ನೇ ಜೀವನಾಡಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ಕದೀಮರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜನರು ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊಂದಲ ಕ್ಕೀಡಾಗಿದ್ದರು. ರಾತ್ರಿ ಯಾರೂ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಕಿಡ್ನಿ ತೆಗೆಯುವವರು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಯವಿತ್ತು. ಮತ್ತು ಯಾರೋ ಕಿಡಿಗೇಡಿಗಳು ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಐಗಳಿ ಹೈಸ್ಕೂಲ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ರಾಜು ಅನ್ನುವವನನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ಜೀಪಿನಲ್ಲಿ ಒಯ್ದು ಮರುದಿನ ಕಾಗವಾಡ ಹತ್ತಿರ ಎಸೆದಿದ್ದರು. ಅವನ ಕಿಡ್ನಿ ತೆಗೆದಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಂಜಿ ''ನಾನು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಕಿಡ್ನಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೀಗ ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ 'ಅವರನ್ನೆಲ್ಲ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಅವನು ತಿರುಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ವೈದ್ಯ ಸೂರ್ಯವಂಶಿ — **ಐಗಳಿ**

ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಆಗಸ್ಟ್ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಐವತ್ತು ಪೈಸೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಈ ಲೇಖನದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಭಯಾನಕ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ವಿವರಣೆ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು. ''ಕೂದಲುದುರುವ ತಲೆಗೆ ತೈಲ'' ಕ್ಷೌರಿಕನ ಸಾಧನೆ ಈ ಲೇಖನವು ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ — **ಗೂಳೂರು**

ಮಂಜುನಾಥ

ನೈತಿಕ ಹಕ್ಕು

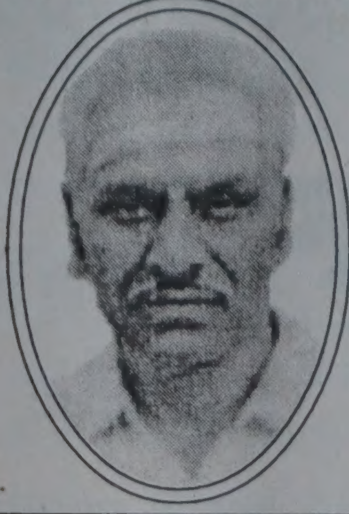
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಏನೂ ಅರಿಯದವರೆಂದು, ವೈದ್ಯಕೀಯದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನರ್ಹರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏನಾದರೂ ಕೇಳಲು ಹೋದರೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೆ ಕಡೆಗಣಸುತ್ತಾರೆ.

ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜನರ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ತುಂಬುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆತು, ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಥವರು 'ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಹಕ್ಕಿದೆ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ಪುಷ್ಪಾ ಅವರಾದಿ — **ಹಾರೂಗೇರಿ**

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಹಸಿ ತರಕಾರಿ - ಬಹು ಅಪಾಯಕಾರಿ !

ನಾನೊಂದು ಸಂತೋಷಕೂಟದ ಊಟಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿದ್ದವರು ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಕೋಸಂಬರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. ''ಅಯ್ಯೊ, ಅದೊಂದು ಕಥೆ. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ ನಾನೂ ಹಸಿ ತೊಪ್ಪಲು, ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದರ ಮಧುರತೆ, ರುಚಿ ಬಹಳ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ಸಲ ಇಂಥ ಕೋಸಂಬರಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅಮೀಬಾ ಆಮಶಂಕೆ ತಂದುಕೊಂಡೆ. ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಬಹಳೇ ಗೋಳಾಡಿಸಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಗಜ್ಜರಿಗಳ ಸಮೀಪಕ್ಕೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏನು ತಿಂದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವೆ,'' ಎಂದರು. ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದವರು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು. ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನ ಸತ್ವ, ರುಚಿ, ಮಧುರತೆಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಿರುವರಲ್ಲ ಎನಿಸಬಹುದು.

ಆದರೆ ಅವರು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಇದೆ. ಇಂದು ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಲಾಭದಾಯಕ ಕಾರ್ಯ. ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯುವ ತೋಟಗಳು ಪಟ್ಟಣಗಳು ಮತ್ತು ಚರಂಡಿ ನೀರು ಹರಿಯುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಪುಕ್ಕಟ್ಟೇ ನೀರು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಳೆತ, ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತರಕಾರಿಗೆ ಒಳ್ಳೇ ಗೊಬ್ಬರ, ಅಂಥಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿ ನೋಡಿದರೆ ತಿನ್ನುವ ಆಶೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ನೇಹಿತ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಲಾಭವೇನೋ ಇದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಅನಾಹುತ ಆದರೆ ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆ. ಅನಾಹುತಗಳು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಚರಂಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಟೈಫೊಯಿಡ್, ಕಾಲರಾ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇರಬಹುದು, ಇವು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪಿಡುಗುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲವು, ರೋಗಾಣುಗಳು ತರಕಾರಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತವೆ.

ಚರಂಡಿ ನೀರು ಕಾಮಾಲೆಯ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದಿದ್ದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ಪಿಡುಗು ಬರಬಹುದು. ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಪೋಲಿಯೋ ಪಿಡುಗು ತರಬಲ್ಲವು.

ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಮೀಬಾ, ಬಾಲೆಂಟಿಡಿಯಮ್ ಕೊಲೈಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾದಂಥ ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಟಳ ಕೊಡಬಲ್ಲವು.

ಚರಂಡಿ ನೀರು ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಿಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ ಹತ್ತಾರು ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನೂ ಹೊತ್ತು ತಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕವು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ದುಃಷ್ಪರಿಣಾಮ ತರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೇಳಿದುದೆಲ್ಲ ಖರ್ಚು ಮಾಡದೆ ಪುಕ್ಕಟ್ಟೆಯಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗಗಳು. ಇವಲ್ಲದೆ ಹಣಕೊಟ್ಟು ತರುವ ರೋಗಗಳೂ ಇವೆ. ತರಕಾರಿಗೆ ಹುಳು ಬೀಳಬಾರದೆಂದು ಹಲವಾರು ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಲು ಸೂಚಿಸುವರು. ತನ್ನ ತರಕಾರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು, ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ತರಲೆಂದು ರೈತರು ಮದ್ದನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಜಾಸ್ತಿ ಸಿಂಪಡಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಮದ್ದುಗಳು ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಕೀಟನಾಶಕದ ಸಂಬಂಧಿ ರಸಾಯನಿಕಗಳೇ. ಮುಂಬಯಿಯ ಅಣುಶಕ್ತಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ರಘು ಎಂಬುವರು ಇಂಥ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದಾಗ ಅಚ್ಚರಿಪಡುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳು ಇದ್ದದ್ದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು.

ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಪುರಷರ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ತರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರು ನಪುಂಸಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತರಡು ಬೀಜದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾದದ್ದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಕಾರಣವೇ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನುವವರು ತರಕಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ತರಕಾರಿ, ಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಗಜ್ಜರಿಯಂಥವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಅವುಗಳ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?



ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಾವು ಅನುಸರಿಸುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿಯಮ, ಅಂಗಸಾಧನೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ಅತಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ಹಿತಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. 'ಅಲ್ಪ ಆಹಾರದಿಂದ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ' ಎಂಬ ಮಾತೊಂದುಂಟು.

♦ ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಸೊಂಟ, ಹೊಟ್ಟೆ ತನ್ನ ಸಹಜ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ವಿಕಾರ ರೂಪ ತಾಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನೋಡಿರುತ್ತೇವೆ. ನೋಡುತ್ತಲಿದ್ದೇವೆ. ಇಂದಿನ ಅವಸರದ, ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಜೀರ್ಣತೆಯಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಜರುಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ ಮೊದಲ ಕಾರಣವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರ, ಅಂದ ಹದಗೆಡಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟವಾದ ಪದಾರ್ಥವೆಂದು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಮನಬಂದಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಚನವಾಗದೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆಗ ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೊನೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಜೀರ್ಣ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಸೊಂಟ ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪಗಾಗುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಸಾಲೆ ಬಳಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅನಿಮಿಯತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಹ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಸಿಡಿಟಿ, ಗ್ಯಾಸ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಸುಳಿಯದಂತೆ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರ ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀರು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇವಿಸಿ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ೨-೩ ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಗಂಟೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಅರ್ಧ-ಮುಕ್ಕಾಲು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಊಟ ಮಾಡಿದಾಕ್ಷಣ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದು, ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅಗತ್ಯಾನುಸಾರ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಕ್ರಮವಾದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಗ್ಯಾಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದ ರಿಂದಲೇ ಗ್ಯಾಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಸಂಗತಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ತರಬಹುದು. ಬಾಯಿ ತೆರೆದಿದ್ದಾಗ ಕಾಫಿಯಂತಹ ಪಾನೀಯ, ಸಾಂಬಾರು, ರಸ, ಮೊಸರು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ನಂತರ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೆಲವರು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಒಳಗೆ ಸೇರಿದ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕು. ಅಗಿಯುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ

ನೀಡಿದಂತೆ. ಪದಾರ್ಥ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿದು ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ದಾಗಲೇ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪಚನವಾದಾಕ್ಷಣ ಉಳಿದ ವ್ಯರ್ಥ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರ ಬರಬೇಕು. ಆದರೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೊಂದಿರುವವರು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಿವಾ ರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ನಾರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಕುಟ್ಟದ ಅಕ್ಕಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರದು.

ನೀರು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಮಲ ಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸು ತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಬಹುಪಾಲು ದೂರ ವಾದಂತೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಧಿಕ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಗಮನ ದಲ್ಲಿರಲಿ; ಈ ಮುನ್ನ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಕುಡಿ ಯುವ ಒಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೮-೧೦ ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಆಗಾಗ ಕುಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಉತ್ತಮ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾ ಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಕೆಲವರು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡು ತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆಕಾರ ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಲು ಕೋಪ, ಅಸೂಯೆದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕು ನಡೆಸುವುದಾದರೆ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತರುತ್ತದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಧಿಕ ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಖಿನ್ನತೆ ಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ದೃಢಕಾಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಶರೀರದ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ ವಿದ್ದಂತೆ. ಕ್ರಮವಾದ ದೇಹ ದಂಡನೆಯಿಂದ ಹಸಿವು ಅಧಿಕಗೊಂಡು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದು, ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಸದೃಢ ಶರೀರ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಯು ವಿಹಾರ, ರಾತ್ರಿ ಕಾಲುನಡಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬೆಳವ ಣಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಮಾರ್ಪಾಡು ತರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವರು ದೂರುವು ದುಂಟು. ಇಂತಹವರು ಅಗತ್ಯವಾದ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಯ್ದು ಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಿಯಮ ತಿಳಿಯದೆ ನಮಗೆ ತೋಚಿದಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ವ್ಯರ್ಥ ಶ್ರಮ ವಾದೀತು. ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಮಾಂಸ ಖಂಡ ದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬರುವ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸೊಂಟದಿಂದ ತೊಡೆಯ ಭಾಗ ದವರೆಗೂ ಮಾಂಸ ಖಂಡ ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಸೊಂಟದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವು ದಿಲ್ಲ. ಈ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಖಂಡಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಹೋಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಸೊಂಟದ ಸೌಂದರ್ಯ ತಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪಾತ್ರ

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಶರೀರ ಆಕಾರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಶಕ್ತಿ ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರದ ಸೊಂಟದ ಬಳಿ, ನಿತಂಬ, ತೊಡೆಗಳ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಗಳು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪರಿಮಿತವಾಗಿರುವವರೆಗೂ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾದ ಕೊಬ್ಬು ಆ ಭಾಗದ ಸೌಂದರ್ಯ ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕಗೊಂಡರೆ ದೇಹ ವಿಕಾರ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ನೋಡುಗರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತ ತರುವುದಿರಲಿ, ತಮಗೆ ತಾವೇ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎದ್ದೇಳು ವುದು, ನಡೆಯುವಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನೇ ದಿನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಸದಾ ಅನಾರೋಗಿ ಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೀಡದಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸು ವುದು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳೆ. ಎಷ್ಟೇ ಸುಂದರವಾದ ಸೊಂಟ ಹೊಂದಿದವರು ಸಹ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಗಾದಂತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದ ಮುನ್ನ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಬಳಸಿದರೆ ಉಪ ಶಮನ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನೂರು ವರ್ಷ ಬಾಳಿದ ಮಹನಿಯರೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದವರೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ಕಡಿಮೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಅರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಣ್ಣುವುದಲ್ಲ. ವಯೋಮಾನಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಯನುಸಾರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

□

ರುಚಿ- ವಾಸನೆಗಳು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಒಂದುಗೂಡಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣನ್ನು ನೋಟದಿಂದ, ಮಿಡಿತವನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ, ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.



✍ ಅಂಶುಮಾಲಿ

ರುಚಿ - ವಾಸನೆ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ?

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಬಹುಶಃ ಚರ್ಮ. ಆನಂತರ ವಾಸನೆ ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಇತರ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ವಾಸನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ.

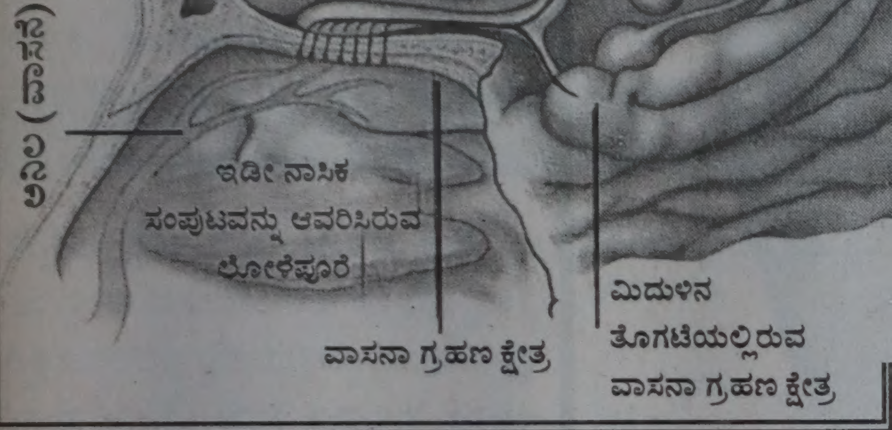
ಜೀವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ, ವಾಸನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗವು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಭಾಗಗಳೊಡನೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಬೆರೆತು ಹೋಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆಗಳಿಗೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧ, ಸಂಪರ್ಕವಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕಾಕರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಯದು ಮಹತ್ತರ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ ಇಂದಿಗೂ ವಾಸನಾ ದ್ರವ್ಯಗಳೆಂಬ (ಫೆರಮೋನ್ಸ್) ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಸಹ ಈ ಫೆರಮೋನುಗಳು, ಅವರ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕಾಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ವಾಸನೆಯು ಇನ್ನೂ ಎರಡು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಇದು ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲು ಮೇಯುತ್ತಿರುವ ಜಿಂಕೆ ತಟ್ಟನೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಗಾಳಿ ಬರುವ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ತಲೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮೂಸುತ್ತದೆ. ಹುಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ವಾಸನೆ ಮೂಗಿಗೆ ಬಡಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಚಂಗನೆ ಜಿಗಿದು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ವಾಸನೆ, ಹೂವಿನ ವಾಸನೆ, ಬೆಂಕಿಯ ವಾಸನೆ, ಮಣ್ಣಿನ ವಾಸನೆ, ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ಮುಂತಾದ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಸರಾಗವಾಗಿಸುವ ವಿಷಯ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹದ್ದೆ.

ವಾಸನೆಗೂ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಾರದು. ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಂದ ಆಗ ತಾನೆ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ ''ಯಾಕೋ.... ನಾಲ್ಗೇ ಒಂಥರಾ ಆಗೋಗಿದೆ. ಏನೂ ರುಚಿಸ್ತಾನೆ ಇಲ್ಲ..... ಒಳ್ಳೇ ಮೆಣಸಿನ ಸಾರು ಮಾಡು.......'' ಅಂತ. ಈತನ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ರುಚಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ, ನೆಗಡಿ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ವಾಸನೆ ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ರುಚಿಯೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ!

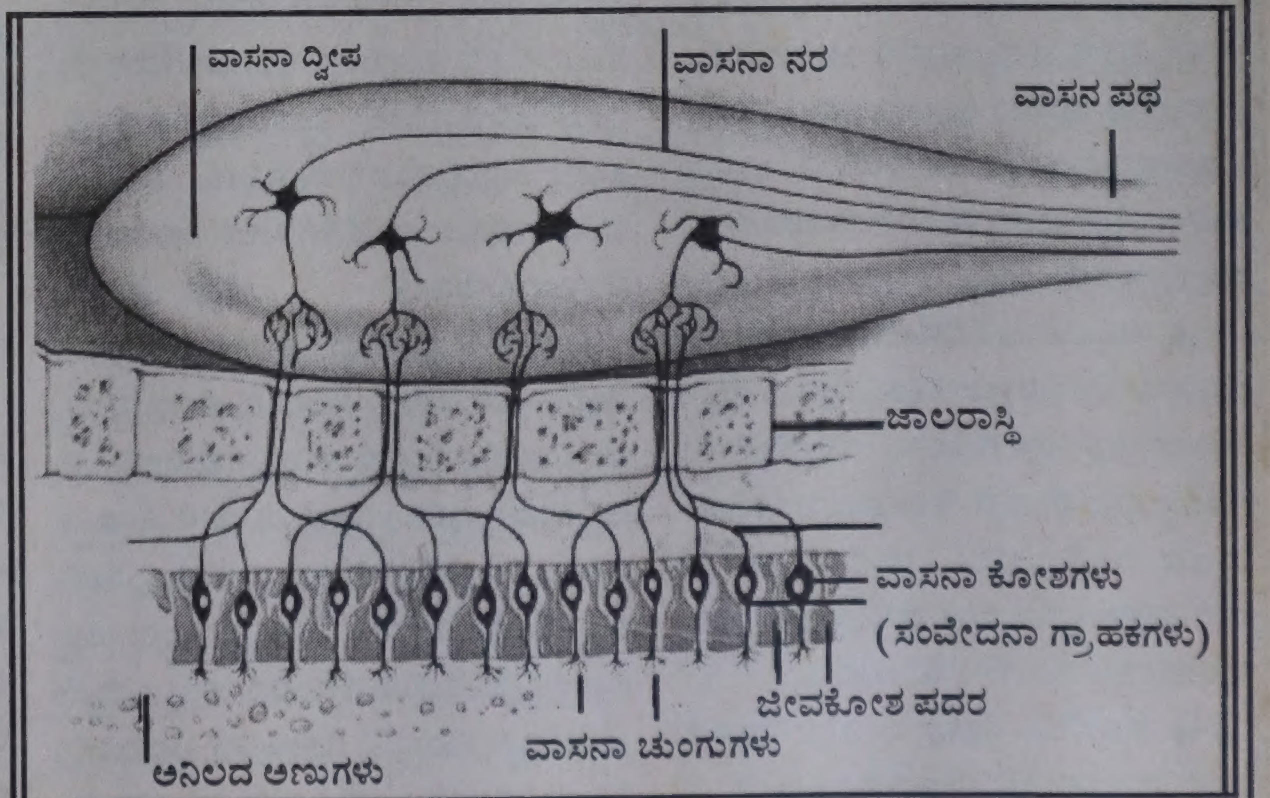
ವಾಸನೆಯ ಅರಿವು



ವಾಸನಾಂಗ :

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂಗಗಳು ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿವೆ. ಎರಡು ಕಣ್ಣು, ಎರಡು ಕಿವಿ, ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಎರಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ...... ಹೀಗೆಯೇ ಒಂದು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೊರಳೆಗಳಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ಹೊರಳೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಾಸನಾಂಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇವೆರಡು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ವಾಸನಾಂಗದ ಗ್ರಾಹಕಗಳು (ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್ಸ್) ನಾಸಿಕ ಸಂಪುಟದ ಸೂರಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಲಲಾಟ ಹಾಲೆಯ (ಫ್ರಾಂಟಲ್ ಲೋಬ್ಸ್) ಕೆಳಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು 'ವಾಸನಾ ಕ್ಷೇತ್ರ' (ಆಲ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಏರಿಯ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೇ ವಾಸನಾ ಕೋಶಗಳು ನಿಬಿಡವಾಗಿ ಜೋಡಣೆಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.



ಒಂದೊಂದು ವಾಸನಾಕೋಶ ಸುಮಾರು ೧೨ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚುಂಗುಗಳನ್ನು (ಸೀಲಿಯ) ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚುಂಗುಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದು ಲೋಳೆ ಪದರದಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಲೋಳೆಯು ಚುಂಗುಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ವಾಸನಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೆರೆ ಹಿಡಿದು, ವಾಸನಾ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ!

ವಾಸನಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಲೋಳೆಯೇನೋ ಚುಂಗುಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಚುಂಗುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉದ್ರೇಕಿಸುತ್ತವೆ? ವಾಸನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಲೋಳೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗಿ, ಚುಂಗುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಚುಂಗುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಆವೇಗಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ ವಾಸನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ವಾಸನಾ ಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಟ ನರತಂತುಗಳು ಜಾಲರ ಮೂಳೆಯ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ 'ವಾಸನಾ ದ್ವೀಪ'ಗಳನ್ನು (ಆಲ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಲೋಬ್ಸ್) ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಾಸನಾ ಮಾಹಿತಿಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿ ಸಂಸ್ಕರಣದ ನಂತರ ಜಟಿಲ ನರ ವ್ಯೂಹಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳಿನ ತೊಗಟೆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಯ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರವೇ ವಾಸನೆ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ೨೦೦೦-೪೦೦೦ವರೆಗೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ವಿವರ ಇನ್ನೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ.

ಆವಿ :

ವಾಸನೆ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಮೂಗನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆ ಹೊರಡಿಸುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು, ತೇಲಿ, ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಮೂಗನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಚುಂಗುಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು. ಆಗ ವಾಸನೆಯ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ವಾಸನೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವಕ್ಕೆ ತೀರಾ

ಲಘುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮೂಗೇ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ಕಟುವಾದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಕೊನೆಯ ವಸ್ತುವಿನ ಅಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೂಗನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕುತೂಹಲಕರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

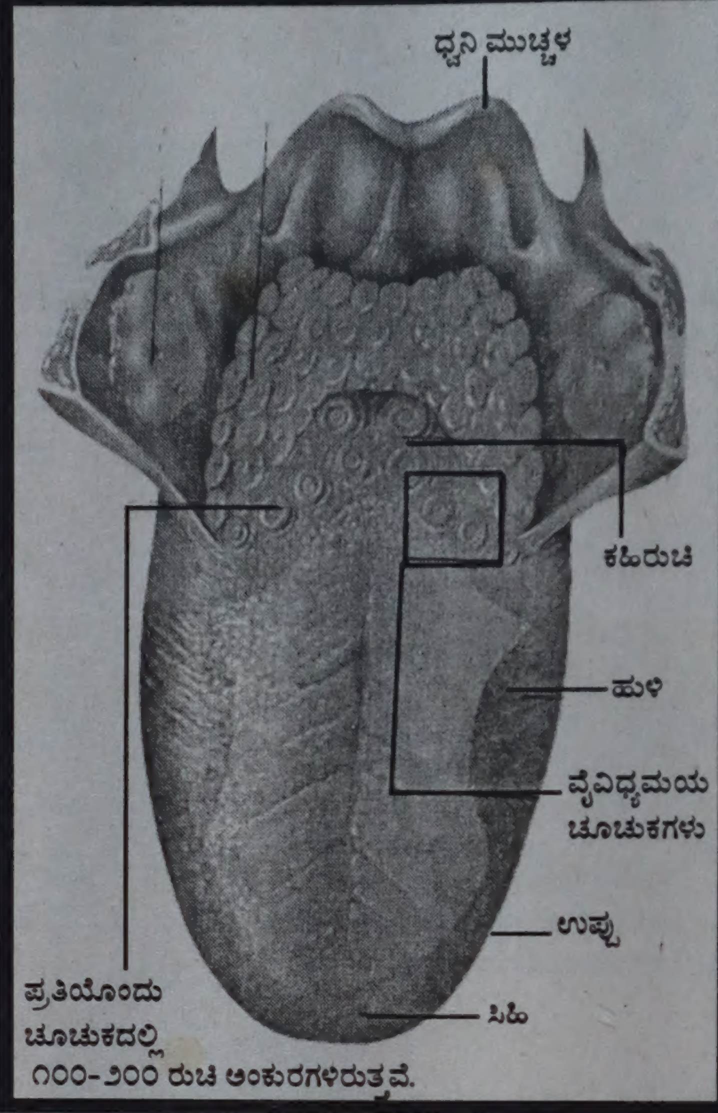
★ ಒಂದು ವಾಸನೆಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡ ಮೂಗು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಆ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಂಡ ಸಂಪಿಗೆ ಮುಡಿದ ಹದಿಹರಯದ ಹುಡುಗಿ ಬಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲೇ, ವಾಸನೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ತಲುಪಿತ್ತು. ಯಾರಪ್ಪ ಹೂ ಮುಡಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವವರು ಎಂದು, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಜನ ಒಮ್ಮೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದರು. ಸುಂದರಿಯ ರೂಪವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಂಡ ಸಂಪಿಗೆಯ ಕಂಪನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಆನಂದಿಸಿದವರು ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಮರತೇಬಿಟ್ಟರು. ಅವರ ಮೂಗು ಕಟು ವಾಸನೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು.

★ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಾಸನೆಯನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಅದರ ಸಾರಯುಕ್ತತೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆಚೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದ ಮೀನಿನ ವಾಸನೆ ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯ ಮೀನು ಹುರಿಯುವಾಗ ವಾಸನೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆರನೆಯ ಮೀನನ್ನು ಹುರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮೀನಿನ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ!

★ ಪ್ರಬಲ ವಾಸನೆಗಳು ಇರುವಾಗ ದುರ್ಬಲ ವಾಸನೆಗಳು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಪಾರಿಜಾತದ ನರುಗಂಪನ್ನು ಸವಿದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು ಅದರ ಸೌಮ್ಯತೆ. ಈ ಹೂವನ್ನು ಸುಗಂಧ ರಾಜದ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮಾಲೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಪಾರಿಜಾತ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ; ವಾಸನೆಯ ಸುಳುಹಂತೂ ಮೊದಲೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಕೆಲವರು, ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ರುಚಿಯ ಅರಿವು



ಭಾವನೆ :

ವಾಸನಾಗ್ರಾಹಕಗಳಿಂದ ಬಂದ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಭಾಗವು ಮಿದುಳಿನ 'ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ'ಯೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಆದಿ ಮಿದುಳು!' ಮಿದುಳಿನ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಮೂಲಭಾಗವಿದು. ಹಾಗಾಗಿ ವಾಸನೆಗಳಿಗೂ ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಮಳೆ ನೆಲವನ್ನಪ್ಪಳಿಸಿದಾಗ, ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಏಳುವ ನವಿರಾದ ಕಂಪು ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅದೇನೋ ಪುಳಕ ! ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ಸುತ್ತಾಡಲೆಂದು ಹೊರಟಾಗ ಬೀಸಿದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಬರುವ ರಾತ್ರಿರಾಣಿಯ ಮಾದಕ ಗಂಧ ಚಿತ್ತದಾಳದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಗತಕಾಲದ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಪಂಚತಾರಾ ಹೋಟಲೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟ ಹುರುಳಿಯ ಹಪ್ಪಳವನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಮನದ ತುಂಬಾ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಬಾಲ್ಯದ ಮಳೆದಿನಗಳ ನೆನಪು ಕುಣಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಸುವಾಸನೆಗಳು ಹೀಗೆ ಮಧುರ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ತಂದರೆ, ದುರ್ವಾಸನೆಗಳು ಕಹಿಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನೂ ಹೊಡೆದೆಬ್ಬಿಸಬಹುದು.

ವಾಸನೆಗಳು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಗತಕಾಲದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ನೆನಪಿಗೆ ತರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಚಿತ್ರ ! ಆದರೆ ಇವೇ ಬದುಕನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ ಚೈತನ್ಯಗಳೆಂಬುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.

ರುಚಿ :

ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಚ್ಚಾ ಹಾಗೂ ಒರಟಾಗಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ರುಚಿಯದ್ದು. ಇದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಕಡಿಮೆ. ವೈವಿಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಸೀಮಿತ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಮಿತ. ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಅರಿವನ್ನು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಸಹ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಇರುವ ನಾಲ್ಕು ರುಚಿಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಸ್ವಾದನೆಗೆ ಮೂಗು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿ ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ನಮಗೆ ಅಂತಹ ಕೊರತೆಯೇನೂ ಕಂಡುಬರದು. ಆದರೆ ಮೂಗಿನ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದು ಬಂದರೆ, ರುಚಿ ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಕುರ :

ರುಚಿಯೂ ಸಹ ವಾಸನೆಯಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಣಗಳು, ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ, ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿನ ರುಚಿಗ್ರಹಣ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಆಗ ರುಚಿಯ ಅರಿವು ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರುಚಿ ಗ್ರಹಣದಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಅಂಕುರಗಳ

ಸ್ಥಾನ ಮಹತ್ತರ.

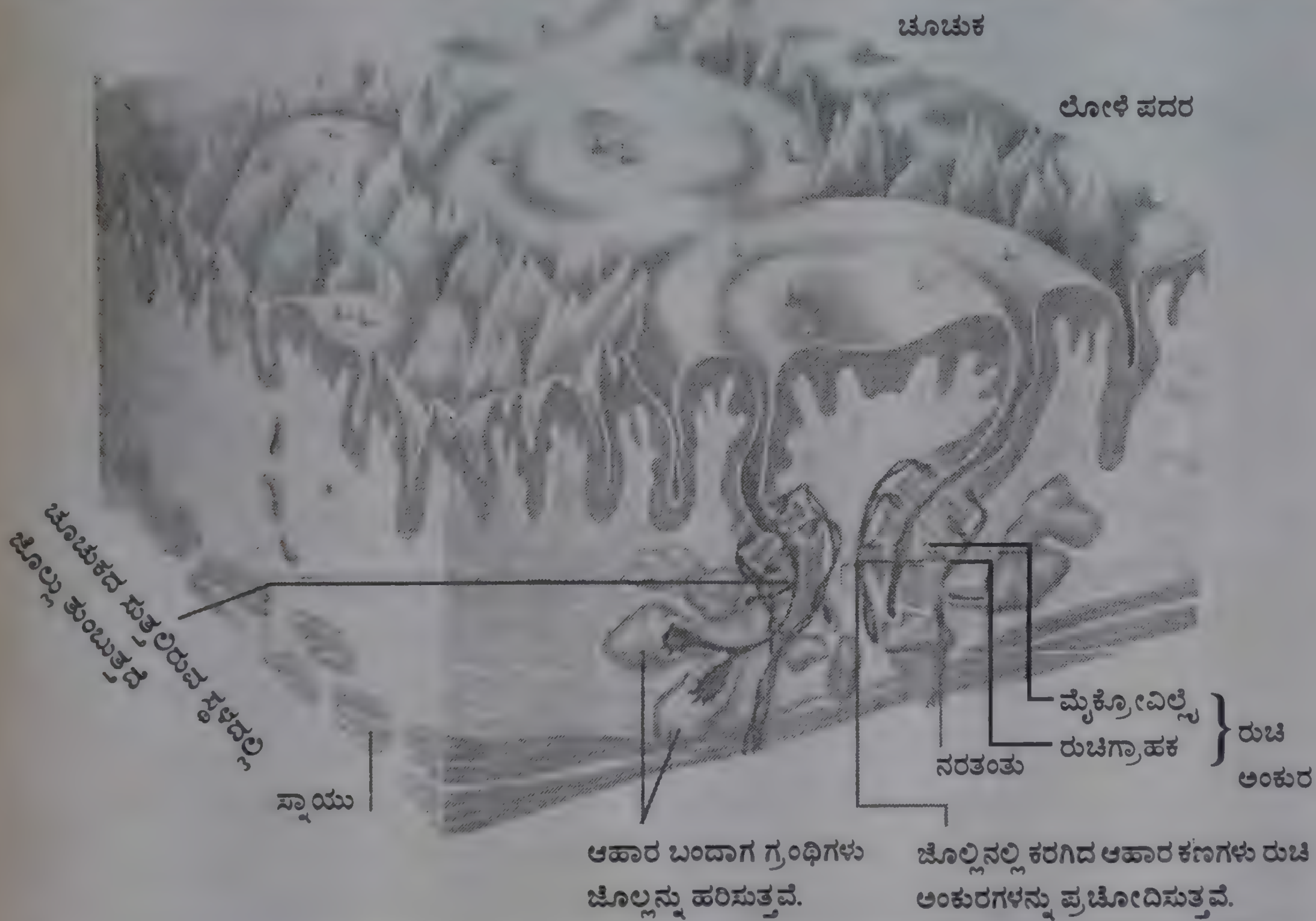
ಇಡೀ ನಾಲಿಗೆಯಾದ್ಯಂತ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಮೊನಚು ಚೂಚುಕಗಳು (ಪಾಪಿಲ್ಲೆ) ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಅಂಕುರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೯೦೦೦ ರುಚಿ ಅಂಕುರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಾಲುವಿನಲ್ಲಿ (ಪ್ಯಾಲಟ್) ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಕುರದಲ್ಲಿ ರುಚಿಯ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಗುಂಪುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ರೋಮ ರೂಪದ 'ಮೈಕ್ರೋವಿಲ್ಲೈ'ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಚೂಚಕದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿ ನರಜಾಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಜಾಲ. ಇವು ಎರಡು ನರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಖದ ನರ (ಫೇಶಿಯಲ್ ನರ್ವ್) ಮತ್ತು ಜಿಹ್ವಾ ಗಂಟಲ ಕುಳಿಯ ನರ (ಗ್ಲಾಸೋಫೆರಂಜಿಯಲ್ ನರ್ವ್) ಇವು ನರ ಆವೇಗಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.

ರುಚಿ ಅಂಕುರಗಳು ಮೂಲಭೂತ ರುಚಿಗಳಾದ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಹಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರುಚಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಅಂಕುರಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ವಿವರಕ್ಕಾಗಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ.

ರುಚಿಯ ಅನುಭವ ಅರಿವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಮಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಒಂದು ಮಾತು ನಿಜ. ರುಚಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಅದು ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ಒಣ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿ ತಟ್ಟನೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ರುಚಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಅದು ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಲೇಬೇಕು. ಆನಂತರವೇ ರುಚಿ ಅಂಕುರವು ಅದರ ರುಚಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಲಿಗೆಯ ಸೀಳು ನೋಟ



ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :

ರುಚಿ ಅಂಕುರಗಳಿಂದ ರುಚಿಯ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಮುಖದ ನರ ಹಾಗೂ ಜಿಹ್ವಾ ಗಂಟಲಕುಳಿಯ ನರ ಆವೇಗಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಮಿದುಳು ಕಾಂಡದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಯ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಬರುವ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳಿಗೂ ಇದುವೇ ಮೊದಲ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಆವೇಗಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಮಿದುಳು ಕಾಂಡದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಯ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಬರುವ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳಿಗೂ ಇದುವೇ ಮೊದಲ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಆವೇಗಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ರುಚಿ ಆವೇಗಗಳು ವಿಶೇಷ ನರತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ, ಮಿದುಳು ಕಾಂಡದ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾರ್ಶ್ವವನ್ನು ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿಂದ 'ಥಲಾಮಸ್' ಎಂಬ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ರುಚಿಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಮಾಹಿತಿಯು ರುಚಿಗ್ರಹಣ ಕ್ಷೇತ್ರವಿರುವ ತೊಗಟೆ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರುಚಿಯ ಅರಿವು ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತೊಗಟೆ ಪ್ರದೇಶವು ರುಚಿಯೊಡನೆ, ಆಹಾರದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮೇಲ್ಮೈ ರೂಪ (ಅಂದರೆ ಮೃದುವಾಗಿದೆಯೇ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆಯೇ, ಒರಟಾಗಿದೆಯೇ) ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳನ್ನು ಸಹ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಆವೇಗಗಳೂ ಸಹ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅರಿವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಮಗಾಗಿ, ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರದ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಹತ್ತಿರ ದಲ್ಲಿರುವ ವಾಸನಾಗ್ರಹಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಬಂದ ಮಾಹಿತಿ, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಬಂದ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ ಪೂರಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ, ಆಹಾರದ ರುಚಿಯ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರುಚಿಯಲ್ಲಿರುವ ನವಿರು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ವಾಸನಾಗ್ರಹಣ ಕ್ಷೇತ್ರದ ನೆರವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನಾಲ್ಕು ರುಚಿಗಳ ವಿವಿಧ ಮಿಶ್ರಣಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಮಗಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಖಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ನಾಲಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ

ನೋವನ್ನು ತಿಳಿಯಲೆಂದೇ ಇರುವ ನರಗಳು ಖಾರದ ಅನುಭವವನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ, ಒಂದು ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಖಾರವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದೆಂದರೆ ನೋವನ್ನು ತಿಳಿದಂತೆ!

★ ಒಂದು ಚೂಚುಕವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ದ್ರವವನ್ನು ಒಂದೇ ಒಂದು ಚೂಚುಕಕ್ಕೆ ಸೋಕಿಸಿದರೆ ಅದರ ರುಚಿಯನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಒಂದು ಪಟ್ಟು ವಸ್ತು ಸಾಕಾದರೆ, ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ೨೫,೦೦೦ ಪಟ್ಟು ವಸ್ತು ಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ರುಚಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಚ್ಚಾ ಇಂದ್ರಿಯ ಎಂದದ್ದು.

★ ೩೦°-೪೦° ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ನಾವು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

★ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

★ ಒಳ್ಳೆಯ ಜಾಮೂನನ್ನು ತಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಕಾಫಿಯ ಸಿಹಿಯು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಜಾಮೂನಿನ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಸವಿದ ನಾಲಿಗೆಯು ಕಾಫಿಯ ಸಿಹಿಯನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ನಾಲಿಗೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಳಗಿನ ಮಟ್ಟದ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

★ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಿಹಿ ಇಷ್ಟ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪದಾರ್ಥ ಪ್ರಾಣ. ಕಹಿಮಾತ್ರ ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ನಿರ್ಣಯದೊಡನೆ ದೈಹಿಕ ಉಪಾಪಚಯವೂ (ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ) ರುಚಿಯ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ವಿಳಿತ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಿಹಿಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು. ಅಡ್ರಿನಲ್ ತೊಗಟೆಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಪ್ಪು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಇನ್ನೂ ಬಹಳವಿದೆ. □

ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದು

— ಕಸ್ತೂರಿ

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೋಗುವ ರಕ್ತ ಕೆಂಪಗೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೈಕ್ರೊಸ್ಕೋಪ್ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯುವ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಕಡಿಮೆಯಿರಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ಇರಲಿ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಹೋಗಲು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳು ಕಾರಣ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಯ ವ್ಯಾಧಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಬರುವುದು, ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಮೂತ್ರ ವಾಹಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಇದ್ದರೆ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಾಹಕದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪಾಲಿಪ್ಸ್‌ನಂತಹವು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಗನೇರಿಯಾದಂತಹ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಉಂಟಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ರಕ್ತ ಹೊರಹೋಗುವುದುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ಲಡ್‌ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹಿಮೋಫಿಲಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಬಂದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವವರಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮೂತ್ರಉರಿತ, ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ, ಕಾರಣವು ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದಾಗಿರಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಕ್ಸರೆ, ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿಸ್ಟೊಸ್ಕೊಪಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೂಡ.

ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನೋವು ಇದ್ದರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಹೋಗದು. ಕಾರಣ ಚಿಕ್ಕದಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ'ಲೂ ಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸಾಧಾರಣ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಾರದುದ್ದಕ್ಕೂ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲದು. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಲು ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ●

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಶಿಶು



ಆತ ರಾತ್ರಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಎದ್ದ. ಮಲಗಿದ್ದ ತಾಯಿಯ ಉದ್ದನೆಯ ಕೂದಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕಚಕ್ಕನೆ ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿದ! ಎದ್ದ ತಾಯಿ ಬಯ್ಯುವುದರೊಳಗೆ ತನ್ನ ಕೈಗೆ ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಾಯಿ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದ.

ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಏನು ?

ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಜಗತ್ತಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಿಳಿ ಹೇಳುವುದು, ಮಿದುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗ. ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ಅಂಗವೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಲ್ಲ.

ಅರಿವು, ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗದ ಕೂಡಾಟವೇ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರ ಹಿಂದಿರುವುದು ಮಿದುಳಿನ ಆಜ್ಞೆಗಳಷ್ಟೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದೊಡನೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರು ?

ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಶಾಂತ ಚಿತ್ತನಾಗಿರಬಲ್ಲವನು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾರ.

ಮನಸ್ಸು ಒಂದರ ಬಗೆಗೇ ಸದಾ ಚಿಂತಿಸಿ ಕೊಂಡೇ ಇರುವುದು, ಆ ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಅಳತೆ ಮೀರಿದ ಬಂಧ, ಭಾವನೆ ಇಟ್ಟಿರುವುದು. ಅದಿಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ಬದುಕೇ ಶೂನ್ಯವೆಂದು ನೆನಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂಥ ಗುಣಗಳು ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲ, ಚಿಕ್ಕವರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ದಿನೇಶನಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ಮೂರೂವರೆ. ತಾಯಿ ಗಿಂತ ತಂದೆಯೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾವ ಬಂಧ ಆತನಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ; ಅದೊಂದು ದುರ್ದಿನ. ಆ ದಿನ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ದಿನೇಶನ ಮೇಲೆ ಮಾಸಲಾರದ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತವೊಂದನ್ನು ನೀಡಿ ಮರೆಯಾದ ದಿನ. ಅಂದು ನಡೆದದ್ದಾದರೂ ಏನು ? ಆ ಬಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು, ಹೇಗೆ ಬಂತು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದರೊಳಗೆ ದಿನೇಶನಿಗೆ ಟಾಟಾ ಮಾಡಿದ ರಸ್ತೆಗಿಳಿದಿದ್ದ ಆತನ ತಂದೆಗೆ ಬಡಿಯಿತು. ಒಂದೇ ನೆತ್ತರು. ''ಅಪ್ಪಾ...'' ಆತನ ಆರ್ತನಾದ ಸುತ್ತಲಿನವರ ಕಿವಿ ಮುಟ್ಟುವು ದರೊಳಗೆ ದಿನೇಶನ ತಂದೆ ಹೆಣವಾಗಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡ ದಿನೇಶ್ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಕಂಬದಂತೆ ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟ. ಕೂಡಲೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪದ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ ಯೊಂದು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿತು.

ಅಂದಿನಿಂದ ಅವನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವೇ ಆಗದ ಅಸಹನೆ, ಕೋಪ, ದ್ವೇಷಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದವು. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಯಾರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವುದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯದೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇದ್ದವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಹಿಡಿಸದವರು ಎಂಬಂತೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಂಡ : ದ್ವೇಷಿಸತೊಡಗಿದ.

ದಿನೇಶನನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದುವ ಹುಡುಗರೊಡನೆಲ್ಲ ಜಗಳವಾಡಿದ. ಟೀಚರ್ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಲೇಬಾರದು ಎಂಬ ಶಪಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡವನಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡದೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂತು ಓದದೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಸಹ ಮಾಡದೆ ಒಬ್ಬ ಸರಾಸರಿ ಹುಡುಗನಂತಿರದೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಹೊತ್ತವನಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡ.

ಮಗ ಮೂರ್ಖನಾಗುತ್ತ ನಡೆದಿದ್ದ. ಆದರೆ ತಾಯಿಯ ಹೆತ್ತ ಕರುಳು ದಿನದಿನವೂ ಚುರುಕ್ಕೆನ್ನುತ್ತ ಸಾಗಿತು. ಚಿಂತೆ ಮುತ್ತಿಕೊಂಡಿತು. ''ಈ ಹುಡುಗನನ್ನು ಏನು ಮಾಡುವುದು?'' ಎನ್ನುವುದು ಬಗೆಹರಿಸಲಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಯಿತು ಆಕೆಗೆ.

ಏಳನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ದಿನೇಶನ ಮೂರ್ಖತನ, ಹಠಮಾರಿತನ ಎಲ್ಲೆ ಮೀರತೊಡಗಿತು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದುವ ಹುಡುಗರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಂದ ಛೀಮಾರಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ.

ಒಂದು ದಿನ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಆತ ಮಾಡಿದ್ದೇನು ಗೊತ್ತೆ ? ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ ತಾಯಿಯ ತಲೆ ಗೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿದ, ಕೇಕೆ ಹಾಕಿದ.

ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಗಾಯಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ರಗಳೆ ಮಾಡಿದ. ಇದೇನು ತೊಂದರೆ ? ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಹಿಂಸಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತೊಂದರೆ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು 'ಮಸೋಕಿಸಮ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ದಿನೇಶನ ತಾಯಿ ಕೊನೆಗೆ ನಿರ್ವಾಹವಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ಬಂಧಪಡಿಸಿ ಮಗನನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರಾದ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್‌ರಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ದರು.

''ಈತ ನನ್ನ ಮಗ, ತನ್ನ ತಂದೆ ಸತ್ತಂದಿನಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಕಣ್ಣೆದುರೇ ನಡೆದ ತಂದೆಯ ಸಾವೆಂಬ ಕೊಲೆ ಆತನ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಕಲಕಿರಬೇಕು ಡಾಕ್ಟರ್''

''ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ ?''

''ತಂದೆ ಸತ್ತಂದಿನಿಂದ ಇವನ ಸ್ವಭಾವ ಪೂರ್ತಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಇವನು ನನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಂದೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದ''

''ಹಾಗೇನು ? ತಂದೆ ಸತ್ತ ಬಳಿಕ ತಂದೆಯ ಉಡುಗೆಯನ್ನೇನಾದರೂ ಈತ ಧರಿಸಿದ್ದುಂಟೆ?''

''ನಿಜ ಡಾಕ್ಟರ್, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈತ ಅವರ ಉಡುಪು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲಿದ್ದ. ರಾತ್ರಿ ಅವರ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿದ್ದೂ ಉಂಟು''

''ಊಂ. ಅಂದರೆ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿ. ಇದನ್ನು 'ಮಮ್ಮಿಫಿಕೇಶನ್' ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.''

ಅಂದಿನಿಂದ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ದಿನೇಶ್‌ನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹುಡುಗ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಬಂದ. ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಆತ ಸ್ಪಂದಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಒಂದೇ ವರುಷದಲ್ಲಿ ಆತನನ್ನು ಮಾಮೂಲಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಮೋಹ

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೋಹ ಆವರಿಸಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಇತಿಮಿತಿ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೋಹ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಸ್ತು, ಸ್ಥಳದ ನ್ಯೂನತೆ, ಕೊರತೆಗಳು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೋಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಕುರುಡರಂತೆ, ಕಿವುಡರಂತೆ, ಬೆಪ್ಪರಂತೆ, ಮೂರ್ಖರಂತೆ, ಹುಚ್ಚರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನ್ಯಾಯಾನ್ಯಾಯಗಳ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ವಿರೋಧವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಾವು ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ, ನೋವು- ನಿರಾಶೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿವೇಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾವೂ ಕಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾಗಿ, ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಷ್ಟಗಳ ಸರಮಾಲೆಗೆ ಈಡು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಜಿಂಕೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಮೋಹಗೊಂಡ ಸೀತೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ರಾಕ್ಷಸರ ಮಾಯೆ, 'ಎಚ್ಚರ' ಎಂದ ಲಕ್ಷ್ಮಣನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಜಿಂಕೆಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಚರ್ಮವನ್ನಾದರೂ ತಂದುಕೊಡಲು ಪೀಡಿಸಿದ ಸೀತೆ, ರಾವಣನಿಂದ ಅಪಹೃತಳಾಗಿ, ಪಡಬಾರದ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೇ 'ರಾಮಾಯಣ'!

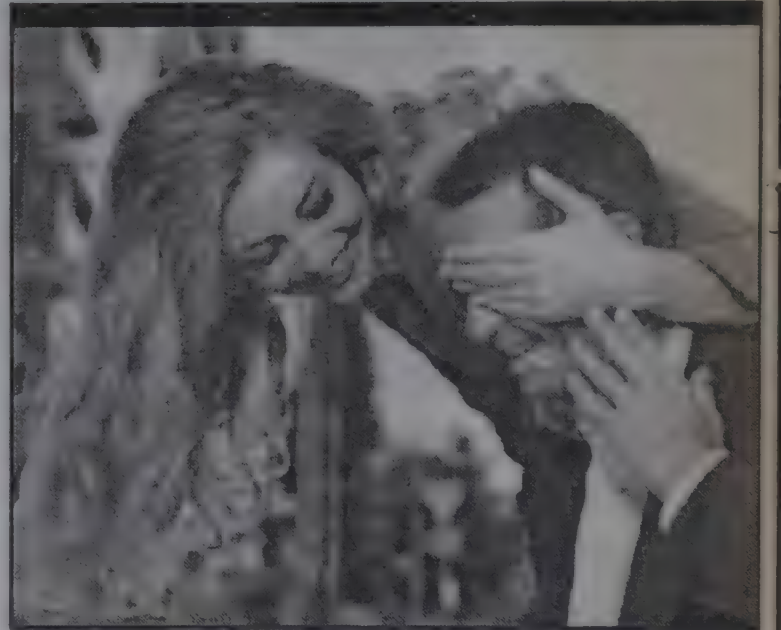
ಪಗಡೆಯಾಟದ ಮೇಲಿನ ಮೋಹದಿಂದ ಧರ್ಮರಾಜ ಎಂತಹ ಪಾಡುಪಟ್ಟ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆಟ ನಿಲ್ಲಿಸದೆ, ತನ್ನ ತಮ್ಮಂದಿರನ್ನು, ತನ್ನನ್ನೂ, ಕೊನೆಗೆ ಹೆಂಡತಿ ದ್ರೌಪದಿಯನ್ನೂ ಪಣವಾಗಿಟ್ಟು ಸೋಲುತ್ತಾನೆ. ತುಂಬಿದ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕೌರವರು ದ್ರೌಪದಿಯ ವಸ್ತ್ರ - ಮಾನಾಪಹರಣ ಮಾಡಿ, ಆನಂತರ ಪಾಂಡವರು ವನವಾಸಕ್ಕೆ ತೆರಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಮೋಹವೇ. ಮಗನ ಮೇಲಿನ ಮೋಹದಿಂದ ಕುರುಡ ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ, ದುರ್ಯೋಧನ ಮತ್ತು ಅವನ ಸಹಚರರು ಸಲ್ಲದ ದೌರ್ಜನ್ಯ - ಅನ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಿಳಿದೂ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು, ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ, ಕೌರವರ ಸರ್ವನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು 'ಮಹಾಭಾರತ'ದ ಕಥೆ.

ಶರೀರ ಸಮೇತ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬ ಮೋಹದಿಂದ ತ್ರಿಶಂಕು, ಸ್ವರ್ಗವೂ ಇಲ್ಲದೇ, ಭೂಮಿಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ತ್ರಿಶಂಕು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಕಥೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು.

ಚಿನ್ನದ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಮೋಹದಿಂದ 'ನಾನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದೆಲ್ಲ ಚಿನ್ನವಾಗಲಿ' ಎಂದು ವರ ಪಡೆದ ಮೈದಾಸ, ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಗಳು ಚಿನ್ನದ ಬೊಂಬೆಯಾದಾಗ, ತಿನ್ನುವ ಅನ್ನ ಚಿನ್ನವಾದಾಗ ಪಟ್ಟ ಯಾತನೆ ಅಪರಿಮಿತ.

ತಮಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ - ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರಿಗಿರಿಯ ಮೋಹದಿಂದ ನಮ್ಮ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಆಡುತ್ತಿರುವ ಆಟಗಳಿಗೆ ಕೊನೆ ಮೊದಲಿಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಹಗರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾ, ಅಧಿಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಚ್ಚಾಡಿ, ಪಕ್ಷಾಂತರ ಮಾಡಿ, ಸರ್ಕಾರವನ್ನು ಉರುಳಿಸುತ್ತಾ, ದೇಶಕ್ಕೆ ಕಂಟಕಪ್ರಾಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯಗಳ ಮೋಹದಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಂಚ, ರುಷುವತ್ತು, ಮೋಸ ವಂಚನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತ, ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಬದುಕು ದುರ್ಭರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಣ - ಸಂಪತ್ತಿನ ಮೋಹದಿಂದ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಪಿಡುಗು ಎಲ್ಲ ಜಾತಿ-ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಾವಳಿ ನಡೆಸಿದೆ. ಮನೆ ಬೆಳಗಲು ಬಂದ ಸೊಸೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ವರದಕ್ಷಿಣೆಗಾಗಿ ಪೀಡಿಸಿ, ಕಿರುಕುಳ ಕೊಟ್ಟು, ಅವಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ ಸಾಯಿಸಲು ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ನಾದಿನಿಯರು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲಿನ

ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮೈಮರೆಯುವುದು, ಪರವಶ ವಾಗುವುದು, ಹುಚ್ಚನಂತಾಗುವುದು ಮೋಹ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮೋಹಿಸಿ ಮರುಳಾಗಬಹುದು. ಹುಡುಗಿ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮೋಹಿಸಿ



ಪರವಶವಾಗಬಹುದು. ಜನ ಹಣವನ್ನು, ಅಧಿಕಾರ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಮೋಹಿಸ ಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಸುಂದರವಾದ ವಸ್ತು, ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಜನ ಮೋಹಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಾಯಕ ಅಥವಾ ನಟ ಅಥವಾ ಕಲಾವಿದ ಮೋಹನಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಜನ ಮರುಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ಮೋಹದಿಂದ ಎಷ್ಟೊಂದು ಜನ ಮಾನ, ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಗರಗಳು, ರಾಜ್ಯಗಳು ಧ್ವಂಸಗೊಂಡಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತಿಹಾಸ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈಗಂತೂ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮೋಹದಿಂದ ವೃದ್ಧ ತಂದೆತಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೀದಿಗಟ್ಟುವ ಮಗರಾಮರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದಾರೆ. ತಾವು ಹೆತ್ತಮಕ್ಕಳ ಮೋಹದಿಂದ ಕುರುಡಾದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಆ ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುವ, ಆಡುವ ದುರಾಚಾರಗಳಿಗೆ, ಆಡಂಬರಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಟ್ಟು, ಅವರು ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿಗಳಾಗಲು,

ಪುಂಡರಾಗಲು ಕಾರಣಕರ್ತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ, ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ವರ್ತನೆ, ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ಇತರ ಬಗೆಯ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರು, ಫ್ರಿಜ್ಜು, ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಮನೆಗಳು, ಅಮೃತಶಿಲೆಯ ಹಾಸುಗಳು, ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ, ವಜ್ರ, ವೈಢೂರ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಭೋಗ ಜೀವನದ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಮೋಹದಿಂದ, ಜನರ ನೈತಿಕ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದೆ. ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ, ಸಹಬಾಳ್ವೆಗಳಂತಹ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅಪರೂಪವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕೊಲೆ, ಸುಲಿಗೆ, ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಭಯ, ಆತಂಕ, ಅಭದ್ರತೆ, ಅನಿಶ್ಚತತೆ, ಒಂಟಿತನ, ಅಸಹಾಯಕತನ, ನೋವು, ನಿರಾಶೆ, ಖಿನ್ನತೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ.

ನಾವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಅತಿಯಾದಾಗ, ನಾವು ಮೋಹ ಪರವಶರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಮೋಹದಿಂದ ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರೀಯಗಳು ಗಮನಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು (ಮನಸ್ಸು) ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಮೋಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೋ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಸ್ತುವಿನ ಕೊರತೆ ನ್ಯೂನತೆಗಳೊಂದೂ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ! ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಗುಣಗಳು, ವಿಶೇಷಗಳು ನಮಗೆ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತವೆ! ಭ್ರಮಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಹರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಭ್ರಮಾಧೀನರಾಗಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಗಳಲು, ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯ ಹೇರುತ್ತೇವೆ. ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪದವರನ್ನು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವವರನ್ನು (ಅವರು ನಿಜವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ) ನಾವು ದ್ವೇಷಿಸತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಭ್ರಮಾಧೀನರಾಗಿ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ನಮಗೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೊಂದರೆ, ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು, ಒಪ್ಪಲು ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ವ-ಮೋಹ (NARCISSISM):

ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ರೂಪ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೇ ಮೋಹಿಸುವುದು, ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಪುಳಕಗೊಳ್ಳುವುದು 'ಸ್ವ ಮೋಹ' - ನಾರ್ಸಿಸ್ಸಿಸಮ್ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದವನು ಮನಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಿತಾಮಹ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ಕಂಡು ಮೋಹಪರವಶನಾದ ನಾರ್ಸಿಸಸ್‌ನ ವೃತ್ತಾಂತ ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೋಹದಿಂದ ಭ್ರಮಾಧೀನನಾಗಿ, ಅದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆತ ಆತ, ಅದನ್ನು ಆಲಿಂಗಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಮುಳುಗಿ ಹೋದ ಕಥೆ, ಮೋಹ ಪೀಡಿತರ ದುರಂತವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯಾದ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಇತರರ ಮೇಲಿನ ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು (ಲಿಬಿಡೋ) ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ತನ್ನತ್ತಲೇ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಭ್ರಮಾಧೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ವಿವರಣೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ವ-ಮೋಹವಿರುತ್ತದೆ (Primary Narcissism). ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಿಶು, ಮೊದಲು ತನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲು, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ, ತನ್ನ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಿ ತನ್ನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಂಡು ಖುಷಿಪಡುತ್ತದೆ. ತಾನಾಯಿತು, ತನ್ನ ಖುಷಿ ಅನುಭವವಾಯಿತು ಎಂದು ಇರುವ ಮಗು ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅದರ ಪ್ರೀತಿ - ಮೋಹ ತಾಯಿಯ ಕಡೆ ಹೊರಳುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳತ್ತ, ವಸ್ತುಗಳತ್ತ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹರೆಯಕ್ಕೆ, ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ (ಬೇರೆ) ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೋಹಪರವಶನಾಗಿ ಸುಖಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ವ-ಮೋಹ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷ (Narcissistic Personality Disorder):

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ವಮೋಹ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿದು, ಇಡೀ ಜೀವನಪೂರ್ತಾ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಮೋಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರ ಗುಣ, ವಿಶೇಷಣಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇರುತ್ತವೆ.

೧) ತನಗೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ರೂಪ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೇ ಅವರು ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಚತುರತೆಗಳನ್ನು, ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಿ, ಪುಸಲಾಯಿಸಿ, ಹಣ ಕೊಟ್ಟು, ತಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ಜಂಭ ಕೊಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.

೨) ಅಪರಿಮಿತ ಯಶಸ್ಸು, ಸಾಧನೆ, ಸೌಂದರ್ಯ, ಕೀರ್ತಿ ತಮ್ಮದು ಎಂಬ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

೩) ತಾವು ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿ, ತನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇತರರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿರಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನ ತನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳಲಿ, ಗೌರವಿಸಲಿ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

೪) ಇತರರನ್ನು ಶೋಷಣೆ ಮಾಡಲು, ಅವಮಾನಿಸಲು, ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣಲು, ಟೀಕಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

೫) ತನಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ, ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮತ್ಸರ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ನಿಂದಿಸಲು, ತುಳಿಯಲು, ಅವರ ಕುರಿತು ಹಗುರವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಹೇಸುವುದಿಲ್ಲ.

೬) ದರ್ಪ, ಕ್ರೌರ್ಯ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮೋಹ ತ್ಯಾಜ್ಯಾರ್ಹ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ/ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಲೇ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು. ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಸ್ತು (ನಮ್ಮನ್ನೂ ಸೇರಿದಂತೆ) ವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ, ಒಳಿತು ಕೆಡಕುಗಳನ್ನು, ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿ ಎಂಬ ವಿವೇಚನೆಯ ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನೋಡಬೇಕು. ಸ್ವಮೋಹದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳುವವರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಹಿಂಬಾಲಕರ, ಚಮಚಾಗಳ ಹೊಗಳಿಕೆಯಿಂದ ಉಬ್ಬಿ ತಾವು ದೊಡ್ಡ ನಾಯಕರೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ನಂಬಿ, ಅನಂತರ ಮಣ್ಣು ಮುಕ್ಕಿದ ಅನೇಕ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿದೆ. ಅವರಂತೆ ನಾವಾಗಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಗಳಿಗೆ, ಪ್ರೀತಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು. ❒

ವಿಚಿತ್ರ ಆದರೂ ನಿಜ!

ಜೂಲೀ ಗಾರ್ಬರ್ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಸತ್ತಳು. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ೨೮ ವರ್ಷ ಗಳಾಗಿತ್ತು. ಅವಳು ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರ ಸುಪರ್ದಿಗೆ ತನ್ನ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಶೀತಲೀಕರಿಸಿಟ್ಟ ೧೨ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಸಾಯುವ ಮೊದಲು ಜೂಲೀ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯದ ವೀರ್ಯಬ್ಯಾಂಕಿನಿಂದ, ಅರ್ಹ ದಾನಿಯ ವೀರ್ಯ ಪಡೆದು, ತನ್ನ ಅಂಡಾಣುಗಳೊಡನೆ ಮಿಲನಗೊಳಿಸಿ, ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಿದ್ದಳು. ಸೂಕ್ತ ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭ್ರೂಣ ವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶಿಶುವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು.

ಆದರೆ ಜೂಲಿಯ ಯೋಜನೆ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ!

೧೨ ಭ್ರೂಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಒಂದು ಭ್ರೂಣವೂ ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾಟಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ಜೂಲಿಯ ಹೆತ್ತವರು ಅವರು ಅದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದ್ದುಂಟು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ''ಹುಚ್ಚಾಟ''ಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಡಿವಾಣ ಅಲ್ಲಿಲ್ಲ!

ಅಮೆರಿಕದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಗಾರ್ಬರ್ ಪ್ರಕರಣ - ಮೊತ್ತ ಮೊದಲನೆಯದು ಎಂದು ಸಾರಿದವಾದರೂ, ಈ ಹಿಂದೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ನಡೆದ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ. ಎಲೀಸಬೆಟ್ಸ್ ೨೬ ವರ್ಷಗಳ ಇಟಾಲಿಯನ್ ತರುಣಿ. ಈಕೆ ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ೧೯೯೨ರ ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ದಿನದಂದು ಕಾರಿನ ಅಪಘಾತವೊಂದರಲ್ಲಿ ಮರಣಿಸಿದಳು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶೈತ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭ್ರೂಣಗಳಿದ್ದವು.

ಸೋಜಿಗ ಸೃಷ್ಟಿ

ವಿಶ್ವದ ವಿಸ್ಮಯ ಜನನಗಳು

- ಅಣ್ಣನ ಸಂತಾನವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹೆತ್ತ ಮಾತೆ ಇಟಾಲಿಯನ್ ಮೂಲದ ಎಲೀನ!
- ಫಿಲಿಪೈನ್ಸ್ ಮೂಲದ ಆರ್ಸೆಲಿ ತನ್ನ ೬೦ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಪುತ್ರನನ್ನು ಪಡೆದಳು!
- ಚಿಲಿ ದೇಶದ ಲಿಯೋಂಟಿನ ೬೦ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೬೫ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದಳು!
- ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರದ ನಂತರ ಅವಳಿ ಮಗುವಿನ ಜನನ!
- ಏಂಜೆಲ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತರೂ ಆ ಶಿಶುಗಳು ಅವಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲ, ಪರಸ್ಪರ ಆ ಶಿಶುಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ
- ಸ್ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಮಹಿಳೆಯು ಹೆತ್ತ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆಯರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ.

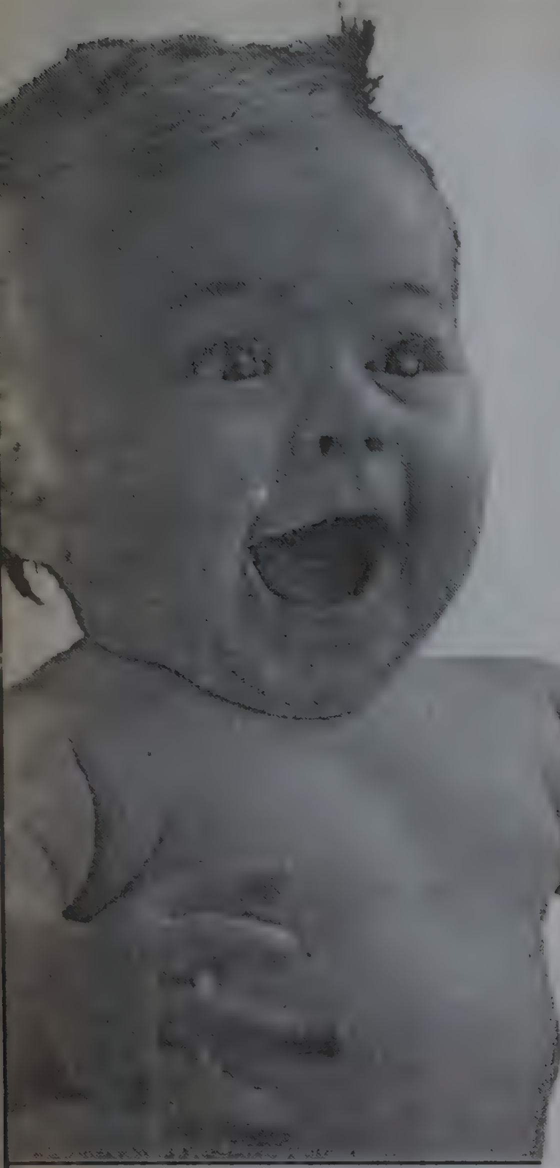
ಹೀಗೆ....... ವೈದ್ಯಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯ ಜನನಗಳು ಒಂದು ಸೋಜಿಗವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿವೆ.

ಬಹು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಆರಿಸಿದ್ದರು. ಜೂಲಿಯ ಬಯಕೆ ಕೈಗೂಡದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಈ ವಿಷಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿತು. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಚರ್ಚೆಗಳು ಆರಂಭವಾದವು.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಜರ್ಮನಿ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ''ಹುಚ್ಚಾಟ'ಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕ ಮುಕ್ತ ದೇಶ. ಪ್ರಜನನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾನೂನುಗಳು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಹೊಸ ವೈದ್ಯತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಮೆರಿಕದ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವಂತಾದರೆ ಮಾತ್ರ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬಂದೀತು. ಉದಾ : ಇತ್ತೀಚಿನ ತದ್ರೂಪಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅಳವಡಿಸುವುದು. ಈ ವಿಷಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದು

ಎಲಿಸಬೆಟ್ಸ್‌ಳ ಗಂಡ ಲೂಗಿ. ಲೂಗಿಯ ಸಹೋದರಿ ಎಲೀನ. ಶೀತಲೀಕರಿಸಿದ ಭ್ರೂಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿ ಬೆಳೆಸಲು ಲೂಗಿ ತನ್ನ ಸಹೋದರಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದನು.

ಎಲೀನ ಆಗಲೆ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅಣ್ಣನ ಸಂತಾನವನ್ನು ಹೊರಲು ಸಿದ್ಧಳಾದಳು. ೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ ೬ ಪೌಂಡ್ ೧೧ ಔನ್ಸ್ ತೂಕದ



ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವೊಂದಕ್ಕೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತಳು. ಆ ಮಗುವನ್ನು ಮೂಲ ತಾಯಿಯ ನೆನಪಿಗಾಗಿ ''ಎಲಿಸಬೆಟ್ಸ್'' ಎಂದೇ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದರು!

ಮರೆವು:

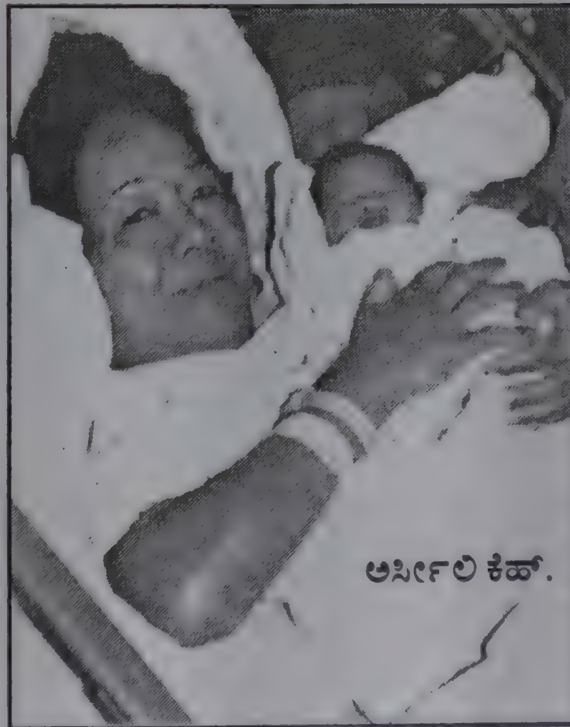
ಸಬ್ರೀನ ಬೆನೋಯಿಟ್ ಒಂದು ಕಾರಿನ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆತುತ್ತಾದಳು. ಆಘಾತದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಳು. ಒಂಬತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೋಮದಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ನೆನಪು ಬಂದಾಗ, ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಪುಟ್ಟ ಮಗುವೊಂದನ್ನು ತಂದು ತೋರಿಸಿ ಅದು ಅವಳ ಮಗುವೆಂದನು. ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದೆನೆಂಬ ಅಂಶವೇ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಸಬ್ರೀನಳಿಗೆ ಏಳು ತಿಂಗಳಾಗಿತ್ತು. ಅಪಘಾತದ ಫಲವಾಗಿ ಆಕೆ ಕೋಮಾಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಏಳು ತಿಂಗಳ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಬದುಕಿಸಿದ್ದರು.

ಸಬ್ರೀನ ಇದನ್ನು ನಂಬಲೇ ಇಲ್ಲ! ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಮನೆಮಂದಿಯವರು ತಾವು ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಆ ಮಗು ಅವಳದ್ದೇ ಎಂದು ನಂಬಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಬ್ರೀನ ತನ್ನ ಕೋಣೆಯ ತುಂಬಾ ಮಕ್ಕಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೂಗು ಹಾಕಿದ್ದಾಳೆ. ಮುಂದೆಂದಾದರೂ ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದ ವಿಷಯ ನೆನಪಿಗೆ ಬರಬಹುದು ಎಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ!

ಅಜ್ಜಿ:

ಒಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಂತೆ, ಇದುವರೆಗೂ ಸುಮಾರು ೧೦೦ ಮಕ್ಕಳು ೫೦ ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿವೆ!

೧೯೯೬ರಲ್ಲಿ೬೦ ವರ್ಷಗಳ ಅಜ್ಜಿಯೊಬ್ಬಳು, ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಂತಾನವೊಂದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಸುಳ್ಳು ವಯಸ್ಸನ್ನು ನೀಡಿದಳು. ದಕ್ಷಿಣ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಪ್ರಜನನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಳು. ಈ ಅಜ್ಜಿ ಫಿಲಿಪೈನ್ಸ್ ಮೂಲ ದವಳು. ಹೆಸರು ಆರ್ಸಿಲಿ ಕೆಹ್. ಈ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಯಾಗಬಯಸುವವರ ಗರಿಷ್ಠ ವಯಸ್ಸು ೫೫ ವರ್ಷಗಳೆಂದು ನಿಗದಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಅಜ್ಜಿ ತನಗೆ ೫೫ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸೆಂದು ಅದು ಹೇಗೋ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನಂಬಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು!



ಆರ್ಸಿಲಿ ಕೆಹ್.

ಒಂದು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆದಳು. ತನ್ನ ಗಂಡನ ವೀರ್ಯದ ನೆರವಿನಿಂದ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿಸಿ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿದಳು. ವೈದ್ಯರು ಕೃತಕವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ, ಗರ್ಭ ಹೊರಲು ಆಕೆಯ ದೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ್ದರು!

''ನನಗೇನೂ ಯಾವುದೇ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ, ನನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಮಗು ಬೇಕಿತ್ತಷ್ಟೆ'' ಎಂದಳು ಅಜ್ಜಿ. ಕೆಹ್ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ೬೦ ವರ್ಷದ ಗಂಡ ಇಸಗನಿ ಸುಮಾರು ೧೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ತಹತಹಿಸಿದ್ದರು. ಕೊನೆಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದ ಸಂಪಾದನೆಯಾದ ೫೦,೦೦೦ ಡಾಲರುಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಅವಳಿಗೆ ಸಿಂಥಿಯಾ ಎಂದು ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡಿದರು! ಈಗ ಅವರ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಪಾರವೇ ಇಲ್ಲ!

ಕೆಲವು ಅತಿ ವಿರಳ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭದರಿಸಿದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೇ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ದಣಿವಿಲ್ಲ!

ಚಿಲಿ ದೇಶದ ನಿವಾಸಿ ಲಿಯೋಂಟಿನ ಆಲ್ಬಿನ. ಈಕೆಗೆ ಮದುವೆಯಾದಾಗ ಕೇವಲ ೧೨ ವರ್ಷ. ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ೬೦ ವರ್ಷ. ಒಟ್ಟು ೬೫ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ! ಹೌದು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಓದಿದ್ದೀರಿ. ಆಕೆಗೆ ಒಟ್ಟು೬೫ ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ಅವಳಿ, ತ್ರಿವಳಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಒಂದೊಂದೇ ಮಗುವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲ ಹುಟ್ಟಿವೆ.

ಆಲ್ಬಿನ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಳಂತೆ. ಒಂದು ಸಲ ವಂಕಿಯನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಳು. ವಂಕಿಯಿರುವಂತೆಯೇ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟಿತು! ಸಾವು ಬದುಕಿನ ಮದ್ಯೆ ತುಯ್ದಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಹೇಗೋ ಬದುಕುಳಿದಳು. ''ನಾನು ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ದೇವರು ನೀಡಿದ ಶಿಕ್ಷೆಯಿದು'' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಆಲ್ಬಿನ ಮುಂದೆಂದೂ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿಲ್ಲವಂತೆ!

ತಿಂಗಳು ಬಿಟ್ಟು!

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವು

ಹುಟ್ಟುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವೈದ್ಯರು ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕಿವಿ ಮಾತನ್ನು ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ ಜೋಶುವ ಮತ್ತು ಜೇಕಬ್ ಪಸಾಯೆ ಎಂಬ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಹೊಸದಾಖಲೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿವೆ. ಒಂದು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ೯೨ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿತು!

ಈ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ಜೆನೆಟ್ ಪಸಾಯೆ. ೩೫ ವರ್ಷದ ಹೆಂಗಸು. ೫ ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಗರ್ಭಪದರಗಳು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಒಡೆದು ಹೋಯಿತು. ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೨೭, ೧೯೯೬ರಂದು ೧ ಪೌಂಡ್ ೫ ಔನ್ಸ್, ತೂಕವಿದ್ದ ಜೋಶುವ, ಚಿಕಾಗೋದಲ್ಲಿರುವ ರಾಕ್‌ಫೋರ್ಡ್ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಳು. ವೈದ್ಯರು ಕೂಡಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಗರ್ಭದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರು. ಪ್ರಸವ ಮುಂದುವರೆಯದಂತೆ ತಡೆದರು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಗರ್ಭಕೊರಳನ್ನು ಹೊಲಿದುಬಿಟ್ಟರು. ಇಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದ ೭೫ ದಾಖಲೆಗಳು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿವೆ. ಜೆನೆಟ್ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗು ದಿನತುಂಬಿದ ನಂತರ ಹುಟ್ಟಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದ್ದರು.

ವೈದ್ಯರ ತಂತ್ರ ಫಲಿಸಿತು. ಜನವರಿ ೨೬, ೧೯೯೭ರಲ್ಲಿ ಜಾನೆಟಳಿಗೆ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ೬ ಪೌಂಡು ೧ ಔನ್ಸ್ ತೂಕವಿದ್ದ ಜೇಕಬ್ ಹುಟ್ಟಿದನು. ಈ ವೇಳೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಜೋಶುವ ೪ ಪೌಂಡು ತೂಕ ಗಳಿಸಿದ್ದನು.

ಈಗ ನಿಮಗೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ : ಜೋಶವ ದೊಡ್ಡವನೋ ಜೇಕಬ್ ಚಿಕ್ಕವನೋ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರ ವಯಸ್ಸು ಒಂದೇಯೋ?

ಎರಡು ವರ್ಷ :

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ತಲೆಬರಹ ಘೋಷಿಸಿತು. ''ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರದ ನಂತರ ಅವಳಿ ಮಗುವಿನ ಜನನ'' ಎಂದು.

ಆಕೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಅಂಡಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಳು. ಗಂಡ ವೀರ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿದ. ಗಾಜಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳು ಫಲಕಟ್ಟಿದವು. ಎಳೇ ಭ್ರೂಣಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶೈತ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿತಗೊಂಡವು.

ಈಗ ಈ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಬೆಳೆಸಲು ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಂದಿರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಒಂದು ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತಳು. ಎರಡನೆಯ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಧರಿಸಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿ ಸಿಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲಬೇಕಾಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ೨೨ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿತು. ಈ ''ಅವಳಿಗಳ'' ನಡುವೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಅಂತರವಿತ್ತು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಜೆನ್ನಿಫರ್, ಆಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ತನ್ನ ತಮ್ಮನನ್ನು ಮುತ್ತಿಡುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸಿದವು.

ಕಪ್ಪು x ಬಿಳಿ : ಆಫ್ರಿಕದ ಕಪ್ಪು ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಬಿಳಿಯ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತಳು. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಈ ಜಗತ್ತು ಕಪ್ಪು ವರ್ಣಿಯರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಈ ಆಫ್ರಿಕನ್ ಮಹಿಳೆಯ ಮನಸ್ಸು ರೋಸಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ತಾನು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟಂತೆ, ತನ್ನ ಮಗುವೂ ಕಷ್ಟಪಡಬಾರದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಈ ಮಹಿಳೆ, ಬಿಳೀ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಒಂದು ಅಂಡವನ್ನು ದಾನವನ್ನಾಗಿ ಪಡೆದು - ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿಸಿ - ಧರಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಳು! ಈ ಸುದ್ದಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕೋಲಾಹಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತು.

ಆಕೆಯ ವೈದ್ಯ ಡಾ। ಅರಗೋನ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಮಜಾಯಿಶಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಯಿತು. ಈಕೆಯ ಮೊದಲ ಮಗು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಜನಿಸಿತ್ತಂತೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಕೆ ಎರಡನೆಯ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಸಮರ್ಥಳಾಗಿದ್ದಳಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಡವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆದಳಂತೆ. ಕಪ್ಪು ವರ್ಣದ ಮೇಲೆ ಬೇಸರಗೊಂಡು ಬಿಳಿಯಳ ಅಂಡವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆದಳೆಂಬ ಕಥೆ ಶುದ್ಧ ಸುಳ್ಳು! ಆಕೆ ವಾಸ್ತವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದ್ದಳು ಅಷ್ಟೆ! ಶ್ವೇತಮಹಿಳೆಯರ ಅಂಡಗಳು ದಾನವಾಗಿ ಸಿಗುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ, ಕಪ್ಪು ಮಹಿಳೆಯರ ಅಂಡಗಳು ದಾನವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದು ದುರ್ಲಭ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಕೆ ಶ್ವೇತವರ್ಣಿಯಳ ಅಂಡವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆದು ಬಿಳಿಯ ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತಳು; ವರ್ಣ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಎಂದು ಡಾ। ಅರಗೋನ ನೀಡಿದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನಂಬಬೇಕೆ ಬಿಡಬೇಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರಿಗೇ



ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾರಿ ಗರ್ಭಧರಿಸದೇ ಹೋದ ಮಹಿಳೆ ಡೆಬ್ಬಿ ಗಿಲ್ಬರ್ಟ್

ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಅಪರಿಚಿತ :

ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಎರಡು ಭ್ರೂಣಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವೇನು?

ಇದೆಂತಹ ಹುಚ್ಚು ಪ್ರಶ್ನೆ! ಅವೆರಡು ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರಾಗಿರಬೇಕು. ಅಕ್ಕ ತಂಗಿಯರಾಗಿರಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಅಣ್ಣ ತಂಗಿಯರಾಗಿರಬೇಕು..... ಇದು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ಯಾವ ಸಂಬಂಧ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಹಾಗೆನ್ನಬೇಡಿ!

ಎರಡು ಭ್ರೂಣಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ; ಅವೆರಡು ಅಪರಿಚಿತ ರಕ್ತಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಂತಹವು ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಪತ್ರಿಕಾಜಗತ್ತಿಗೆ ''ಏಂಜೆಲ'' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪರಿಚಿತಳಾಗಿರುವ ೩೭ ವರ್ಷದ ಇಟಾಲಿಯನ್ ಮಹಿಳೆಯು ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತಳು. ಇವಳಿಗೂ ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಿತರಲ್ಲ!...... ಎಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನ!

ವಿಷಯವಿಷ್ಟೆ!

ಏಂಜೆಲ ಓರ್ವ ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿ. ಈಕೆ

ಇಬ್ಬರು ದಂಪತಿಗಳ ಒಂದೊಂದು ಒಂದೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೆತ್ತಳು ಅಷ್ಟೆ!

ಡಾ । ಪಸ್ಕ್ವಾಲೆ ಬಿಲೊಟ್ಟ - ಈ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯರು. ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೇಗೋ ಏಂಜೆಲ ಸಿಕ್ಕಿದಳು. ಇಬ್ಬರು ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತೆ ಮುಗಿಬಿದ್ದರು. ಈಗೇನು ಮಾಡುವುದು ? ಕೊನೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಒಪ್ಪಲೇ ಬೇಕಾಯಿತು. ಸರಿ ಏಂಜೆಲ ಇಬ್ಬರ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದಳು!

ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣ, ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇಬ್ಬರು ?

ಈಕೆ ನತದೃಷ್ಟ ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್ ಮಹಿಳೆ!

ಈಕೆಯ ವ್ಯಥೆಯ ಕಥೆ ಅನಾಮಧೇಯವಾಗಿ ''ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಅಂಡ್ ಸ್ಟೆರಿಲಿಟಿ'' ನಿಯತಕಾಲಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ಈಕೆ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತಳು. ಆದರೆ ಅವಳಿಗಳ ನಡುವೆ ಏನೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಂಡ ಆಕೆಯ ಗಂಡ.

ಕೂಡಲೆ ಪಿತೃತ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಹಠ ಮಾಡಿದ. ಒಂದು ಮಗು ಶೇ. ೯೯.೯೯೯೯ ರಷ್ಟು ಅವನದೇ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಯಿತು.

ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ?

ಅವನದಲ್ಲವೆಂದು ಸಂಶಯಾತೀತವಾಗಿ ನಿರೂಪಿತವಾಯಿತು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಮಗು ಅದಲು ಬದಲಾಗಿರಬಹುದೆ? ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲವೆಂದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವೂ ಈಕೆಯದೇ ಆಗಿತ್ತು!

ವೈದ್ಯರು ಆಕೆಯನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಆಕೆ ನಿಜ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಳು.

ತನ್ನ ಗಂಡನ ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಳು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಕೆ ಇನ್ನೋರ್ವ ಪುರುಷನೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಿದಳು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಇನ್ನೊಂದು ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಎರಡೂ ಗರ್ಭಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆದು ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದವು!

ಇಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಘಟಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಒಂದೇ ಸಲ ಎರಡು ಅಂಡಗಳು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರದಷ್ಟು ತಡವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಗಂಡನಿಂದ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಿಯಕರನಿಂದ ಕಟ್ಟಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಆಕೆಯ ಅದೃಷ್ಟ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ!

ಪ್ರತಿ ೧೨ ಅವಳಿ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣ ನಡೆಯಬಹುದು. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ೬ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮಾತ್ರ ವರದಿಯಾಗಿವೆ.

ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿದ ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳೂ ಒಂದು ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ, ಅದುವೂ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಬಹುದು. ಆಗ ಎರಡು ಭ್ರೂಣಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ!

''ಪಾಂಡವರು''

೧೯೯೫ರ ಅಂಕೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಿದು. ಒಟ್ಟು ೫೭ ಅಮೆರಿಕನ್ ಕುಟುಂಬಗಳು ಐದು ಅಥವಾ ಐದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪಡೆದಿವೆ. ಒಂದೇ ಗರ್ಭದಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದ ಈ ಪಂಚ ಪಾಂಡವರು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕೊಡುಗೆ!

ನವೆಂಬರ್ ೧೯, ೧೯೯೭ರಿಂದ ಕೆನ್ ಮತ್ತು ಬಾಬ್ಬಿ ಮ್ಯಾಕ್‌ಕಾಫಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಏಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತರು.

ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಡೀ ಅಮೆರಿಕದಿಂದ ಬಂದ ಉಡುಗೊರೆಗಳು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ! ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಉಡುಗೊರೆಗಳು. ಒಬ್ಬರು ಕೇಬಲನ್ನು ೭ ವರ್ಷಕಾಲ ಉಚಿತ ನೀಡಿದರು. ೧೬ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆಪಲ್ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ಒಂದು ಕಂಪನಿ ನೀಡಿದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ 'ಡಯಾಪರ್'ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟವು. ಒಬ್ಬರು ಹೊಸಕಾರನ್ನು ಉಡುಗೊರೆ ನೀಡಿದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನೇ ನೀಡಿದರು.

ಮಕ್ಕಳಾಗದ ಜನ ಫಲವಂತಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ೫-೬-೭ ಅಂಡಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ ! ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅಷ್ಟೂ ಮಕ್ಕಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ!

ಹೀಗೆ ಎರಡು ಸಲ ಆದರೆ ಸಾಕು ಒಂದು ಇಡೀ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಟೀಂ ರೆಡಿ! ▢



ಅವಳಿಜವಳಿಗಳಾದ ಜೋಶವ ಮತ್ತು ಜೇಕಬ್ ಜನಿಸಿದ ೩ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಸೆರೆಹಿಡಿದ ಚಿತ್ರ.

ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು

ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳ ಜನನ !!

ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರ

✍ ನಿರ್ಮಲಾ ಎಚ್. ಸುರಪೂರ

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ (೭೦ ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ದೇಹದ ತೂಕವುಳ್ಳ) ಸುಮಾರು ೪-೫ ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣವಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣವು ಸಂಯುಕ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣವು ಪಾರಿಫೆರಿನ್ ಅಥವಾ ಹೀಮ್ ಅಥವಾ ಫೆರಿಟಿನ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫೆರಿನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಮೋಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಫೇವೋಪ್ರೋಟಿನ್ ಕಿಣ್ವಗಳು ಸಹ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣವು ಮಯೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣವು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣದ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಾವಲಿ (ಹಂಚು) ಕಡಾಯಿ, ಈಳಿಗೆ, ಚಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ - ಇದು ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನದ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಅವಶ್ಯ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ದೇಹದ ಜೀವಿಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಮಯೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ರಚನೆಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಅವಶ್ಯ. ಮಯೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೂಡ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ತರಹ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಬರಾಜು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅನಿಮಿಯಾ ಅಥವಾ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಮಿ. ಲೀ ರಕ್ತವು ೧೩-೧೫ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವು ೧೧-೧೨ ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ- ಕಬ್ಬಿಣದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಹಸಿರು ತಪ್ಪಲು ಪಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭತಳೆದು ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ, ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾದಂತೆಲ್ಲ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಉಳಿಯದೇ ಅಥವಾ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಅತಿ ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು, ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಮುಖ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉಗುರಿನ ಬಳಿಯ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು, ನಾಲಿಗೆ ಸಾಪಾಗಿ ಸವೆದು ಹೋದಂತೆ ಕಾಣುವುದು, ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಲು ಮನಸ್ಸು ಬಾರದೇ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಸತತವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಎಡಿಮಾ (ಎಡಿಮಾ ಎಂದರೆ ಕೈ-ಕಾಲು, ಮುಖ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ೫ ರಿಂದ ೮ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ) ಸಹಿತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕಬ್ಬಿಣಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕಬ್ಬಿಣಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಹಸಿರು ತಪ್ಪಲುಪಲ್ಲೆ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಏಕದಳ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು. ಕಬ್ಬಿಣವು ದೇಹಗತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ತಾಮ್ರವು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿಯಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕದಳ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಫೈಟೇಟ್ ಮತ್ತು

ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪ್ರಮಾಣ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ: ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ)	ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿ. ಗ್ರಾಂ: ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ)
ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು	೨.೦-೮.೮	ಹಸಿರು ತಪ್ಪಲು ಪಲ್ಲೆ	೩.೯-೨೧.೪
ಸಜ್ಜೆ	೮.೮	ಕೊತ್ತಂಬರಿ	೧೦.೦
ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ	೨.೧	ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು	೭.೦
ರಾಗಿ	೫.೪	ಪುದಿನಾ	೧೫.೬
ಅಕ್ಕಿ	೨.೮	ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು	೪.೮
ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು	೩.೮-೧೧.೩	ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ	೨.೧-೬.೩
ಕಡಲೆಬೇಳೆ	೮.೧		
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ	೯.೮	ಮೊಟ್ಟೆ	೨.೧
ಹೆಸರುಬೇಳೆ	೮.೪	ಮೀನು	೨.೩
ತೊಗರಿಬೇಳೆ	೮.೮	ಕರಟಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು	೧.೭-೧೦.೫
ಸೋಯಾ ಅವರೆ	೧೧.೩	ಗೋಡಂಬಿ	೫.೦
		ಶೇಂಗಾ	೧.೭
		ಬೆಲ್ಲ	೧೧.೪

ಆಕ್ಸಾಲೇಟ್) ಕಬ್ಬಿಣವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹಗತವಾಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳು ಜನಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಶುಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾದ ಹಾಲು ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. (ಕೋಷ್ಟಕ ನೋಡಿ)

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕಬ್ಬಿಣಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ಫೆರಸ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ (೦.೨ ಗ್ರಾಂ) ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಗ್ಲಿಸರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಫೆರಸ್ ಅಮೋನಿಯಂ ಸಿಟ್ರೇಟ್‌ನ್ನು (೦.೨ ಗ್ರಾಂ) ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮತ್ತು ೧-೫ ವರ್ಷಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೦.೪-೦.೯ ಗ್ರಾಂ ಫೆರಸ್ ಅಮೋನಿಯಂ ಸಿಟ್ರೇಟ್‌ನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ●

ಕಬ್ಬಿಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ: ಪ್ರತಿದಿನ)

ವಯಸ್ಸು	ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ
(ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ)	(ಐ.ಸಿ.ಎಮ್.ಆರ್)
ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ-೧ ವರ್ಷ	೧. ಮಿ.ಗ್ರಾಂ:ಕಿ. ಗ್ರಾಂ
೧-೬ ವರ್ಷಗಳು	೧೫-೨೦
೬-೧೨ ವರ್ಷಗಳು	೧೫-೨೦
೧೩-೧೮ ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರು	೨೫
೧೩-೧೮ ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯರು	೩೫
ಪುರುಷರು	೨೦
ಸ್ತ್ರೀಯರು	೩೨
ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು	೪೦
ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು	೩೨

ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ದೇವರು ಹುಲ್ಲು ಮೇಯಿಸುವನೆ ?

–ಸಜನಾ

ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಒಂದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೇಳಿಕೆ. ಇದನ್ನು ಹೇಳುವವರು ದೇವರಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟವರು. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯಾದರೆ ರಾಮನೋ, ಕೃಷ್ಣನೋ ಅವತರಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಪಾಯಸವನ್ನೋ, ಮೃಷ್ಟಾನ್ನವನ್ನೋ ಕೊಡಬಹುದಿತ್ತು. ಉತ್ತರ ಕೋರಿಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ರಾಮನೂ ಇಲ್ಲ - ಕೃಷ್ಣನೂ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವವರು ಯಾರೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯ ಬಡ ದೇಶವಾಸಿಗಳು ಹುಲ್ಲನ್ನೇ ತಿನ್ನತೊಡಗಿದರು. ಅದೂ ಸಹ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳೋ ಅಥವಾ ಕೆಲದಿನವೋ ಎಂದಲ್ಲ. ಸತತವಾಗಿ ಅವರು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹುಲ್ಲು, ಗಿಡದ ತೊಗಟೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬದುಕಿದರು. ಹಸಿವೆಯಿಂದ ಸಾಯದೇ ಬದುಕಿ ಉಳಿದರು. ಇನ್ನೂ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವರು.

ಈಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗುವಂತಾಗಿದೆ. ದೇಶ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಹೊಸ ತೊಂದರೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿದವು. ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ವರ್ಷವಿಡೀ ಹುಲ್ಲು ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬೇಧಿ, ವಾಂತಿಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಹುಲ್ಲು, ಗಿಡಗಂಟಿ, ಬೇರು, ತೊಗಟೆಗಳನ್ನು ತಿಂದವರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಪೀಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯರು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ಹೊಸಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು. ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹುಲ್ಲು ಹಾಕಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಬರುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. □

ನಗೆ ಹನಿ

ಮದುವೆ ದಿನ



''ಏನ್ರೀ, ಇವತ್ತು ನಮ್ಮ ಮದುವೆ ಆದ ದಿನ ಅಲ್ಲವಾ ? ಆರಾಮಾಗಿ ಹೊರಗಡೆ ಸುತ್ತಾಡಿಕೊಂಡು ಬರೋಣ''. ಮುದ್ದಾಗಿ ಕೇಳಿದಳು ಪ್ರೇಮ.

''ಸರಿ ಹಾಗಾದರೆ ಬೀಗದ ಕೈಯನ್ನು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಹೋಗೋಣ. ಯಾರು ಮೊದಲು ಬಂದರೂ ಕಾಯೋ ಕೆಲಸ ತಪ್ಪುತ್ತೆ''

✍ ಜಿ.ವಿ. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲೂ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು !

ಇಂದಿನ ಮುಂದುವರಿದ ಆಧುನಿಕ ಯುಗ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಕಾಲಮಾನ ದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಆಧುನಿಕರೆಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡ ವರು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ವೈಚಿತ್ರ್ಯಮಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಖೇದಾಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮೂರ್ಖರ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಸರಿ.



✍ ಡಾ॥ ಪ್ರಭುಸ್ವಾಮಿ ವಿಜಯಪುರ

ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಕೇವಲ ಅಮಾಯಕ ಹಳ್ಳಿಗ್ಗಾಡಿನವರಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳದೆ ಮಹಾಮುತ್ಸದ್ದಿ, ಬುದ್ಧಿಜೀವಿ ಗಳಿಗೂ, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಿಗೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಂಟು ಜಾಡ್ಯವಾಗಿ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಅರ್ಥರಹಿತವಾದ ಅನರ್ಥಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮುಗಳನ್ನೇ ತಂದು ಒಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿಯೋ ಅವ್ಯಕ್ತ ವಾಗಿಯೋ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಗಳನ್ನು ನೀಡುವಂತಹವುಗಳಾಗಿ ರುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದೂ ಗುರುತರ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಸರಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು :

೧) ಸಾಮಾನ್ಯಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೆಕ್ಕು ಅಡ್ಡ ಬರಕೂಡದು. ಆಗ ಕ್ಷಣಕಾಲ ಪ್ರಯಾಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮುಂದೆ ಪ್ರಯಾಣ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

೨) ಬೆಕ್ಕು ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಮುಖ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾರೋ ಆಪ್ತೇಷ್ಟರು ಮನೆಗೆ ಆಗಮಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದರ್ಥ.

೩) ಮಂತ್ರ-ತಂತ್ರ ಬಲ್ಲವರು ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ದೀಪ ಆರಿದರೆ ಮಂತ್ರಶಕ್ತಿ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಊಟ ಬಿಟ್ಟು ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಊಟದ ತಟ್ಟೆಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳುವುದೂ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

೪) ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಲೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬಾರದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ಬಲಮಗ್ಗುಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಏಳಬೇಕು.

೫) ಬಳವು ಎಂಬ ಪಕ್ಷಿ ಮನೆ ಹೊಕ್ಕರೆ ಕೆಲ ತಿಂಗಳು ಮನೆ ಖಾಲೀ ಮಾಡಬೇಕು.

೬) ಸತ್ತ ಘಳಿಗೆ ನಕ್ಷತ್ರ ಸರಿ ಇರದಿದ್ದರೂ ಕೆಲ ತಿಂಗಳು ಮನೆ ಖಾಲೀ ಮಾಡಬೇಕು.

೭) ಉದ್ರಿ ಕೊಡಬಾರದೆಂಬ ನೆಪಕ್ಕೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೋಣಿಗಿ(ರೋಖ ವ್ಯಾಪಾರ) ಆಗದೆ ಉದ್ರಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೮) ಬಸರಿ ಗಿಡಗಳಂಥ ಜಲವನ್ನು ಹನಿ ಹನಿ ಆಗಿ ಕಣ್ಣೀರಿನಂತೆ ಸುರಿಸುವ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಮನೆ ಮುಂದೆ ಹಚ್ಚಕೂಡದು.

೯) ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ರಾಹುಕಾಲ, ಯಮಗಂಡ ಕಾಲ, ಗುಳಿಕಾಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪಯಣಿಸುವುದು.

೧೦) ಬೆಟ್ಟಗಳ ಬುಡದಲ್ಲಿ ದೇವಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಕಾಣಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ವಾಹನ ಗಳಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುವುದು.

೧೧) ಕಾಗೆ ಮತ್ತು ಹಾವುಗಳು ಒಂದ ನ್ನೊಂದು ಕೂಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ದವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಸತ್ತರೆಂದು ಸುಳ್ಳುಸುದ್ದಿ ಹೇಳಿ ಕರೆಯಿಸುವುದು.

೧೨) ಕೆಂಪು ಕಾಗೆಯ ಮತ್ತು ಮುಂಗ ಲಿಯ ಮುಖದರ್ಶನ ಶುಭ ಸೂಚಕವೆಂದು, ಶುಭಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಗೆಯ ಮತ್ತು ಮುಂಗಲಿಯ ಮುಖನೋಡಲು ಕಾತರಿಸುವುದು.

೧೩) ಆಷಾಢ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆ-ಸೊಸೆ ಯಂದಿರು ಕೂಡಿ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬಾರದು.

೧೪) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಕೆಳಜಾತಿಯ ಜನರ ಮುಖ ನೋಡಬಾರದು.

೧೫) ಅಂತ್ಯಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೂರ ನಿಂತು ಹೆಣ ನೋಡಿದರೂ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

೧೬) ಕಾರ್ಯನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಹೊರಟಾಗ ಉಭಯ ಕುಶಲೋ ಪರಿಯ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ''ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೊರಟೆ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದವರ ಮೇಲೆ ಕೋಪದಿಂದ ಕಿಡಿಕಾರು ವುದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲ ವಾದರೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜನಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಇಂತಹ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಪುಡಪೋಸಿ ಮಂತ್ರವಾದಿ ಗಳಿಗೂ, ಜೋತಿಷಿಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏಪ್ರಿಲ್ ೧ರಂದು ನಡೆಯುವ ಮೂರ್ಖರ ದಿನಾಚರಣೆ(April fool) ದಿನಕ್ಕೂ ಇಂತಹ ನಿತ್ಯ ಬರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಘಟನಾವಳಿಗಳಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಇಂತಹ ವಿವೇಕಶೂನ್ಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿ ಪರಿಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮ ಪೂರ್ವಕವಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡ ಬೇಕು. ಇಂದಿನ ದಿನವೇ ಶುಭದಿನವೆಂದು ಇಂದು ನಾಳೆ ಎನ್ನದೇ ಈಗಿನ ಘಳಿಗೆಯೇ ಶುಭ ಮುಹೂರ್ತ ವೆಂದು ಕಾರ್ಯತತ್ಪರರಾಗಬೇಕು. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ನೆರವೇರು ತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬಗೆಯ ಸತ್‌ಸಂಪ್ರದಾಯ ವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಆಗುಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ ತರುವುದು ಪ್ರಾಜ್ಞರೆಲ್ಲರ ಪ್ರಮುಖ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳಾಡಿಸುವುದು

ಡಾ. ಉಮೇಶ ಸ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳಾಡಿಸುವುದು ಒಂದು ಚಟ. ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಚಟ ಎಂದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಖುಷಿ ಕೊಡುವ ಚಟ. ಇದು ಅನೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮುದುಕರಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೇ ಕುಳಿತ ಆಲಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಇಂತಹ ಜನರನ್ನು ತಮಾಷೆಗಾಗಿ 'ಗಿರಮಿಟ್ಟ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಜನರು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳನ್ನೇಕೆ ಆಡಿಸುತ್ತಾರೆ ? ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಹಾ ಆನಂದ, ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಲ್ಲಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಅಥವಾ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿ ಸುಕ್ಕಾದ ಸುಂಬಳವನ್ನು ಜಗ್ಗಿ ಜಗ್ಗಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಿರುವುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ಸುಂಬಳ ಗಟ್ಟಿ ಆಗಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಗುಳು ಗುಳು ಆಗುತ್ತದೆ, ಆಗ ಅವರು ಬೆರಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಕೆಲವರ ಉಗುರು ಚೂಪಾಗಿ ಉಗುರಿನ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕುಳಿತಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಉಗುರಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಕೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಮೃದುವಾದ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಲೋಳ್ಪರೆಗೆ ಗಾಯವಾಗಿ ಅತಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉಗುರಿನ ಕೆಳಗಡೆ ಇರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಳಸೇರುತ್ತವೆ. ಈಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಒಂದು ತರಹ ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಕೀವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತ, ಕೀವು ಹಾಗೂ ಸುಂಬುಳ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿಗೆ ಆರಿ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕಳೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಹಕ್ಕಳೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗುಳು ಗುಳು ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಹಾಕಿ ಈ ಹಕ್ಕಳೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ರೋಗಾಣುಗಳು ಮೂಗನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅದು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಈ ಹಕ್ಕಳೆ ಕಿತ್ತು ರಕ್ತ ಬರಬಹುದು ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗೆ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನೋವು ಹಾಗೂ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ತುದಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ Vestibulitis ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಜೀವ ನಿರೋಧಕ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಹಾಗೂ ಮೂಗನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಿರಿಸುವುದು. ರೋಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಆತ ಕೈಯನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಸುಮಾರು ೫ ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಆ ಹಕ್ಕಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಜೀವ ನಿರೋಧಕ ಮುಲಾಮನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ರೋಗಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.

ಈ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಹಾಕುವವರು ಇತರರಿಗೂ ಸಹ ಬಹಳ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಡುಗೆಯವನಾಗಿದ್ದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಪಾಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಹಾಕಿ ಕೈ ತೊಳೆಯದೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟೆಫೇಲೊಕೊಕ್ಕೈ ಎಂಬ ರೋಗಾಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಮುಗಿಯಿತು ಕಥೆ. ಈ ರೋಗಾಣು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ವಿಷವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ಅಡುಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಷಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಿಂದವರಿಗೆ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ತಲೆಶೂಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮರಣವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ''ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಅನೇಕ ಜನರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು'' ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥಲ್ಲಿ ಈ ಗಿರಮಿಟ್ಟಗಳು (ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳಾಡಿಸುವವರು) ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಅನ್ನವನ್ನು ವಿಷ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಜನರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಎಂದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಲ್ಪವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ಅಲ್ಲಿರುವ ಹಕ್ಕಳೆಯನ್ನು ಕೀಳುವುದರಿಂದ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಉದ್ದನೆಯ ಉಗುರಿನಿಂದ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಮೂಗನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೂ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಂದು ಬಾರಿ ಈ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ಕೀವು ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಅಪಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸಿ ''ಕ್ಯಾವರ್ನಸ್ ಸೈನಸ್ ಥ್ರೊಂಬೋಸಿಸ್'' ಎಂಬ ರೋಗ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿ ಕೋಮಾದಲ್ಲಿ ಹೋಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಮರಣ ಹೊಂದಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಆದ ಯಾವುದೇ ಗಾಯವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೇ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಬೇಗನೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹಾನಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ನಂತರ ಈ ಚಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ■

ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ

● ರುಕ್ಮಾಂಗದ



ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಂಕು, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವರದಿಯಂತೆ, ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೫೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವೈರಸ್ಸಿನ ವಾಹಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವೈರಸ್ಸಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೩,೧೬, ೦೦೦ ಜನರು ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು ೪೩ ಮಿಲಿಯನ್ ಭಾರತೀಯರು ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಅಂದರೆ ವಿಶ್ವದ ೫ ರಷ್ಟು ಜನ ವಾಹಕರು ಭಾರತೀಯರು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಸಂಖ್ಯಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಾನ. ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಾನ ಚೀನದ್ದು.

ಹೇಗೆ ?

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎಂದರೆ ಯಕೃತ್ ಉರಿಯೂತ (ಲಿವರ್ ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಶನ್). ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾದರೂ ಸೋಂಕೇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಉರಿಯೂತ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಅತಿ ಮದ್ಯ ಪಾನ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಯಕೃತ್ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗುವ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೈಪಟೈಟಿಸ್ ಗುಂಪಿನವು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಇವನ್ನು ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಡಿ, ಇ, ಎಫ್, ಜಿ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಸದಸ್ಯ ವೈರಸ್‌ಗಳಿರಬಹುದು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಇ' ಗಳಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಸಾಮ್ಯವಾಗಿದ್ದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಹೊದಿಕೆ ರಹಿತವಾದಂತಹವು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಡಿ' ವೈರಸ್‌ಗಳು ಹೊದಿಕೆ ಸಹಿತವಾದಂತಹವು. ಇವುಗಳಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಸೋಂಕು ಬೇರೂರುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ :

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವೈರಸ್‌ನನ್ನು, ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದುಂಟು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿನನ್ನು ಸೀರಂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಈ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ೧೯೬೬ರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದೆವು. ಇದರ ಮೇಲ್ಮೈ ಪ್ರತಿಜನಕ HBSAg ಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದರ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು ಇರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ ಹೊಂದಿರುವ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಲಕ್ಷಣ

> **ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದೆಂದು ಉದಾಸೀನ ತೋರುವ ಎಷ್ಟೋ ಸಂಗತಿಗಳು ನಮಗೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ಕುತ್ತು, ಅಪತ್ತುಗಳನ್ನು ತಂಡಿಡುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕದೆಂದು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೆ, ಆ ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರ ಇಡೀ ದೋಣಿಯನ್ನೇ ಮುಳುಗಿಸಬಲ್ಲದು. ನಮ್ಮ ಎದುರಾಳಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಲಿ, ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿರಲಿ, ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿರಲಿ, ವೈರಸ್ ಆಗಿರಲಿ ಅದನ್ನು ಕಡೆಗನಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.**

ಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜನರು ಅವರನ್ನು 'ಫ್ಲೂ' ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದುಂಟು. ಹಾಗಾಗಿ ಯಕೃತ್ ಉರಿಯೂತದ ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣವಾದ ಕಾಮಾಲೆ, ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಜ್ವರ, ಸುಸ್ತು, ವಾಕರಿಕೆ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನಗಳ ಕುರಿತು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ''ಪ್ರೀತಿ'' ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ.

ಮಾರ್ಗ

ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ? ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ, ರೋಗಿಯ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ವಾಹಕನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ (ವೀರ್ಯ, ಯೋನಿಸ್ರಾವ) ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಎರಡು ಮೂಲಗಳಿಂದಲೇ ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡಬೇಕು. ಏಡ್ಸ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸಹ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವೆರಡೂ ಸಮಾನ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಹೆಚ್‌ಐವಿಗಿಂತ

ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ ನೂರುಪಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ, ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ.

ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುವ ಮಾರ್ಗಗಳೆಂದರೆ

★ ಜನನಾವಧಿ : ಸೋಂಕಿಗೆ ಈಡಾದ ತಾಯಿ, ಈ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲಳು.

★ ಲೈಂಗಿಕ : ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ನಡೆಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ಹರಡಬಹುದು.

★ ರಕ್ತಪೂರಣ : ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆದು ಪೂರಣದಲ್ಲಿ (ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯೂಶನ್) ಬಳಸಿದಾಗ ಅದು ಇತರರಿಗೂ ಹರಡಬಲ್ಲದು.

- ಚರ್ಮದ ಮೇಲಾಗುವ ಗಾಯಗಳು
- ಸೋಂಕು ಭರಿತ ರೇಜರ್ ಬ್ಲೇಡ್, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಶ್‌ಗಳು
- ಸೋಂಕು ಭರಿತ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಸೂಜಿ, ಹಚ್ಚೆ ಸೂಜಿ, ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಸೂಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಹೇಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ ?

ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ ಹರಡುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರ ಜೊತೆ, ಅದು ಹೇಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಕೈಕುಲುಕುವುದರಿಂದ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ, ಕೆಮ್ಮುವುದರಿಂದ, ಸೀನುವುದರಿಂದ ಇದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ, ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆರು ತಿಂಗಳು :

ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ೬ತಿಂಗಳವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯು ರೋಗವು ತೀವ್ರವಾಗಿರುವ ಅವಧಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಈ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ೧೦ ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ನಿವಾರಣೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ಸು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಬೇರೂರುತ್ತದೆ. ಇವರೇ ಸೋಂಕು ವಾಹಕರು. ಇವರು ರೋಗವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲ



ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವಾಹಕರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋಡಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಇವರಲ್ಲಿ '' ಯಕೃತ್ ವೈಫಲ್ಯ'' (ಲಿವರ್ ಫೇಲ್ಯೂರ್) ಕಂಡು ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗವರಿಗೆ ದಣಿವು ಬಹಳ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಉದರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿಕೊಂಡು, ಕಾಮಾಲೆಯು ಕಂಡಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ರಕ್ತವಾಂತಿ ಆಗಬಹುದು. ಇದು ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಆಘಾತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಿಕೆ

ವಾಹಕರೂ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಗಳಂತೆಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಭೌತಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಇವರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಕಷ್ಟ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವ ಪ್ರತಿಜನಕವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದರ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರತಿಜನಕವಿದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು HBeAg ಈ ಪ್ರತಿಜನಕ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಅವನಲ್ಲಿ ರೋಗ ತೀವ್ರತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇವರಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ಹಾನಿ ವೇಗವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಜೊತೆಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಡಿ' ವೈರಸ್ ಸಹ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ಇವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರಗತಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ ಸೋಂಕು ಬೇರೂರಿದ್ದಾಗ (ಕ್ರಾನಿಕ್) ಇಂಟರ್‌ಫೆಲಾನ್ ಆಲ್ಫ-೨ ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರವಾನಗಿಯನ್ನು ಇದೊಂದು ಔಷಧ ಮಾತ್ರ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದು ತೀರಾ ದುಬಾರಿ. ಅನೇಕ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಗುಣ ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ. ಕೇವಲ ೩೩ ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಈ ಔಷಧವಲ್ಲದೆ ಥಿಯಾಲುರಿಡಿನ್, ರಿಬಾವರಿನ್, ಲಾಮಿವುಡಿನ್ ಮತ್ತು ಫೆಮಿಸ್ಸೈಕ್ಲೋವಿರ್‌ಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ಆಲ್ಫ೨ಬಿ ಜೊತೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಇನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿವೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್‌ಬಿವಿಯನ್ನು ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ನಾವು ಹರಿಸಬೇಕಿದೆ. ಹೆಚ್‌ಐವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಚ್‌ಬಿವಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಲಸಿಕೆಯಿದೆ.

ಒಟ್ಟು ೩ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೂಸ್ಟರ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್ನನ್ನು ೫-೮ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಾದರೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಲಸಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸರ್ಕಾರವು ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತವನ್ನು ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದುಂಟು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ ಸೇರಿದೆ. ಉಳಿದವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಐವಿ, ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯ ಮುಖ್ಯವಾದವು.

ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಸಲ್ಲದು. ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ 'ಕಾಂಡಂ' (ನಿರೋಧ್) ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರದ್ದೂ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಭುವಿಯನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ●

ಶಿಕ್ಷಕರ ಛಡಿಯೇಟು, ಪೊಲೀಸರ ಬೂಟಿನೇಟು, ಅಪ್ಪನ ಕೈಯಿಂದ ತಿನ್ನುವ ನಿತ್ಯದೇಟು, ಭಯ-ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಕೆಲವರು ಅವುಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹೆದರಿ 'ಉಚ್ಚೆ' ಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ



● ಡಾ| ಅ.ದಾ. ಧಾರವಾಡ

ಒಮ್ಮೆ ಮುಂಜಾನೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ವಹೀದಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ೧೨ ವರ್ಷದ ಮಗಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಕೂತರು. ಅವರ ಸರದಿ ಬಂದಾಗ ಕೇಳಿದೆ - ''ಕ್ಯಾ ತಕಲೀಫ್ ಹೈ ಬಹನ್?'' ವಹೀದಾ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದ ಸ್ತ್ರೀ ಆದ್ದರಿಂದ ಬಂದ ಕಾರಣ ಬೇಗ ಹೇಳಲು ಸಂಕೋಚಪಡಹತ್ತಿದರು. ''ಸಂಕೋಚ ಏಕೆ, ಹೇಳಿ ಏನು ತ್ರಾಸಿದೆ?'' ಎಂದಾಗ - ಮಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿ - ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ''ಡಾಕ್ಟರ್‌ಸಾಬ ಏ ಇತನಿ ಬಡೀ ಹುಯಿ ಹೈ ಮಗರ ಅಭೀ ಬಿಸ್ತರಮೇ ಪೇಶಾಬ ಕರತಿ ಹೈ'' ಎಂದಾಗ ಮಗಳು ನಾಚಿ ಕೆಳಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಕುಳಿತಳು. ವಹೀದಾ ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿದರು ''ಡಾಕ್ಟರಸಾಬ, ಇವಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.''

ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಗೌರಮ್ಮ ತನ್ನ ೪ ವರ್ಷದ ಮಗಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನನ್ನ ಮಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಬೈದು ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ಅಂದು ರಾತ್ರಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಔಷಧ ಬರೆದುಕೊಡಿ'' ಎಂದರು.

ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವುದು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿರುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೨-೩ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆ ವದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ನಿಯಂತ್ರಣ ಶಕ್ತಿ ಬಾರದೇ ಅವು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬಿಡುವವು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿದೊಂದು ಪ್ರೀತಿಯ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ Enuresis ಅಥವಾ bed wetting ಅನ್ನುವರು. ಅಂದರೆ Unitentional loss of urine ಅಂದರೆ ತಿಳಿಯದೇ ಮೂತ್ರವಾಗುವುದು.

ಕಾರಣಗಳು :

೧) ಮೂತ್ರಾಶಯ ಸಿಥಿಲಗೊಂಡು ತಿಳಿಯದೇ ಮೂತ್ರವಾಗುವುದು.

೨) ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

೩) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿರಬಹುದು.

೪) ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು - ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವಸರದಿಂದ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬರಲು ಹೇಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು.

೫) ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅನ್ಯರ ಮುಂದೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡುವುದು.

೬. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅಶಕ್ತ ಮೂತ್ರ ಬಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣಗಳು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಸಾಂಕುರ ಹುಟ್ಟುವುದೂ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

೭) ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಲಕರ ಪ್ರೀತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉಳಿದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಯಾಗಿ ಹೀಗಾಗುವುದು. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಇತರ ಸಹೋದರ ಸಹೋದರಿಯರ ಜೊತೆಗೆ ಜಗಳ ತೆಗೆದು ಅಳಿಸುವರು.

೮. ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

೯. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಿಂತ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವ ಹಾಗೂ ಅವರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಚಟ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ರಿಗ್ರೆಷನ್' ಎನ್ನುವರು. ಹೆತ್ತವರ ಗಮನ ತಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವರು.

೧೦. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿಶಿಸ್ತು ಅಥವಾ ಅಲಕ್ಷ ಮಾಡುವುದು.

೧೧. ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು.

೧೨. ಶಾಲೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು : ಯೂನಿಫಾರ್ಮ್, ಫೀಜ್ ಹಣ, ಮನೆಕೆಲಸ, Home-work ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ.

೧೩. ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ಕಲಿಯಲು ಇಡುವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆಯವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆ ತೋಯಿಸುವರು. ಆದರೆ ಮರಳಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ ಹಾಸಿಗೆ ತೋಯಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡುವರು.

೧೪. ನಾಚಿಕೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಆತಂಕ, ಚಿಂತೆ, ಇತರರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು.

೧೫. ಸಿಟ್ಟು, ಹಟ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ಸಂಕೋಚ ಇರುವ ಇವರಿಗೆ ಮನೆಯವರ ಹೀಯಾಳಿಕೆಯಿಂದ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅಸಮರ್ಥಕ ವಾಗುವುದು.

೧೬. ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಡವಾಗುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು.

೧೭. ಆವೇಶ (Emotion Stross) ಶೇ. ೧೫ ಬಾಲಕರು ಶೇ. ೧೦ ಬಾಲಕಿಯರು

ಎ) ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಶೇ. ೫ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವರು.

ಬಿ) ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ

ಸಿ) ಸಣ್ಣವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ.

೧೮) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜಂತುಹುಳಗಳ ಬಾಧೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವು ತಂಗದೇ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೊರಹೋಗುವುದು. ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ರಾತ್ರಿಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಿಸುವರು.

೧೯. ಆನುವಂಶೀಯತೆಯಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವರು.

೨೦. ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ - Infant donot have sufficiently Developed Nerovous Systems to controle urination voluntarily untill they are about $2^1/_2$-3 Years Controlling urinationa through the night may not oceeure untill after the age of 3.

೨೧. Acute ಅಥವಾ Chronic ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು.

ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

ಮೊದಲು ಐದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮೂತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಬೈದು ಸಿಟ್ಟುಮಾಡಿ, ಅನ್ಯರೆದುರಿಗೆ ಅವಹೇಳನ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಮಾಡುವರು. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ,

೧. ಅವಹೇಳನ ಮಾಡದೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಸಿಹೇಳಲು ಅವರು ಹಾಸಿಗೆ ತೋಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವರು.

೨. ರಾತ್ರಿ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಬಾರದು.

೩. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಮಲಗಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

೪. ರಾತ್ರಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಒಮ್ಮೆ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಸಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.

೫. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಕ್ಕ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೬. ಪಾಲಕರು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ದೊರೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೭. ರಿಗ್ರೆಷನ್ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಲಕರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

೮. ಶಾಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಫೀಜು, ಯೂನಿಫಾರ್ಮ್, ಮನೆಪಾಠಗಳತ್ತ ಪಾಲಕರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವಿಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೯. ಬೇರೆಯವರ ಮುಂದೆ ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮೊದಲೇ ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಬಗ್ಗೆ ಸಂಕೋಚ, ನಾಚಿಕೆಪಡುವ ಮಕ್ಕಳು, ಮನೆಯವರ ಹೀಯಾಳಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಆಗುವುದು.

೧೦. ಜಲಭಾದೆ, ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಲಕರು ಅವಸರ ಮಾಡಬಾರದು.

೧೧. ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಬೇಕು. ಆತಂಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಔಷಧ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಬಹುದು. ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ ಮುಖ್ಯ.

ಮೂತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗೆಗೆ ತರಬೇತಿ, ಮೂತ್ರ ಬರುವಂತಾದಾಗ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಅನುಕಂಪ, ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಖ್ಯ.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನ ಔಷಧಗಳು ಉಪಯೋಗವಾಗುವವು.

Sulphur - ೩೦ನೇ ಸತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೧೦-೧೨ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.

Sepia, Belladonna, Pulsatilla - ಇವುಗಳನ್ನು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

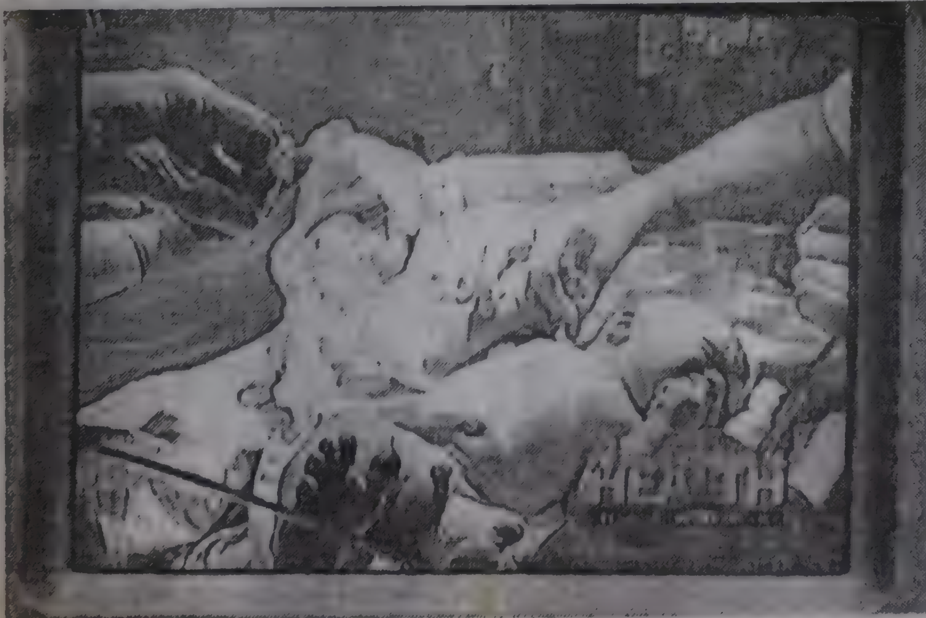
Causticum- ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

Calcaria - ಗಿಡ್ಡ, ಗಡುತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

Cina- ಜಂತಿನ ವಿಕಾರದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.



ವಾಹ್, ಕ್ಯಾ ಸೀನ್ ಹೈ!



ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ. ದೂರದರ್ಶನದ ಸ್ಟುಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಮಗುವೊಂದಕ್ಕೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ್ದನ್ನು ಎರಡು ಮಿಲಿಯನ್ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ದೂರದರ್ಶನದ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಕಪ್ಪುಕೂದಲಿನ, ನೀಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸೀನ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಯಿತು. ಅರ್ನಾಲ್ಡ್ ಪಾಮರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಗಳವಾರ (೧೬-೬-೧೯೯೮) ರಂದು ಸಂಭವಿಸಿದ ಈ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಜಾಲದ ಅಂಗವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇದು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾದ ಈ ರೀತಿಯ ಮೊದಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕೋಣೆ ದೂರದರ್ಶನದ ಸ್ಟುಡಿಯೋ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿತ್ತು. ತಾಯಿ ೪೦ ವರ್ಷದ ಫ್ಲೋರಿಡಾ! ತಾಯಿ, ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ○

ಪ್ರಿಯಾಪಸ್ ಗ್ರೀಕ್ ದೇವತೆ. ಈತ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನ ದೇವತೆ. ಗ್ರೀಕರು ಈ ದೇವತೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿರುವ ಬಗೆ ಕುತೂಹಲ ಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇವನ ಶಿಶ್ನ ಸದಾ ಉದ್ರಿಕ್ತವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೋಡುಗರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವಂತೆ ಮೇಲೆದ್ದು ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ.

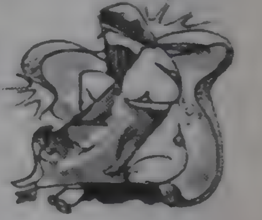
ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಿಯಾಪಸ್‌ನ ಈ ರೂಪ ವನ್ನು ತನ್ನ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅಪರೂಪದ ಆದರೆ ನಾಚಿಕೆ ಸಂಕೋಚಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಒಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ, ಈ ಗ್ರೀಕ್ ದೇವತೆಯ ಹೆಸರನ್ನೇ ಎರವಲನ್ನಾಗಿ ಪಡೆದು ನಾಮಕರಣವನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಅದುವೇ ''ಪ್ರಿಯಾಪಿಸಂ'' ಚಿರನಿಮಿರುವಿಕೆ ಎಂದು ಕನ್ನಡ ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅನುವಾದ ಮಾಡಬಹುದು.

ಚಿರನಿಮಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ನಿಮಿರಿ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅಪಾರವಾಗಿ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿದ್ದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಭೀತಿ ತಾಂಡವ ವಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ!



ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿರುವ ತೀವ್ರ ಚರ್ಚೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ 'ವಯಾಗ್ರ'- ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲೆಂದೇ ಅಮೆರಿಕದ ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ವಯಾಗ್ರ, ಮಾನವ ಇತಿಹಾಸ ದಲ್ಲೇ ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಾಣದಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ಮಾರಾಟ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುವ 'ವಯಾಗ್ರ' ಕೆಲವು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಿಯಾಪಿಸಂ ಅಥವಾ ಚಿರನಿಮಿರುವಿಕೆ. ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇರುವವರು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದವರು ಇದನ್ನು ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಚಿರನಿಮಿರುವಿಕೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು!.......... ಚಿರನಿಮಿರುವಿಕೆಯೆಂದರೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯ ನೀಡುವ ಈ ನೈಜ ಘಟನೆಯನ್ನು ಓದಿ............

ಯಾವ ಗಂಡಸರಿಗೂ ಇದು ಬೇಡ!



ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ರಕ್ತಸಂಚಯನ. ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮಿರು ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಿಶ್ನ ಬಿರುಸಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾದಾಗ, ಶಿಶ್ನ ತನ್ನ ಗಡಸುತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿ ಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಿರು ಊತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ರುವ ರಕ್ತ ಹೊರಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪೂರ್ಣವಾದಾಗ ಶಿಶ್ನ ಮೊದಲಿನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಮಿರು ಊತಕದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ರಕ್ತ ಹೊರಹರಿದು ಹೋಗಲು ವಿಫಲವಾದಾಗ ಚಿರನಿಮಿರುವಿಕೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ನೋಯಲ್ ವಿಲಾಸಿ ಯುವಕ. ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದವ. ಅಂದವನು ಹೆಣ್ಣಿ ನೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದನು. ಅವನ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿ ನಿಂತಿತ್ತು. ಹಿಂದೆಂದೂ ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಮಿರಿರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯೆನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಸಂಭೋಗ ದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ. ಎಂದಿನಂತೆ ಸುಖಿಸಲಾರಂಭಿ ಸಿದ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಖ ಸಪ್ಪೆಯಾಗ ಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಅವನು ಸ್ಖಲಿಸ 'ಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವನು ಯಂತ್ರದಂತೆ ಚಲಿಸು ತ್ತಲೇ ಇದ್ದ. ಅದು ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಏನೋ ಎಡ ವಟ್ಟಾಗಿದೆ, ಏನೋ ಅಸಹಜತೆಯುಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದವನಿಗೆ ಅನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ದೂರ ಸರಿದ. ಆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ನಿರಾಶೆಯಾಯಿತು. ನೋಯಲ್‌ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸ ಬಹುದಿತ್ತು ಎಂದು ಅನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆದರೆ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿತ್ತು. ಅವಳ ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ, ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಫ್ರಿಜ್ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದ. ಒಂದೆರಡು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾತ್ ರೂಮಿಗೆ ಹೋದ. ಬೇಸರದಿಂದ ಆ ಹೆಣ್ಣು ಹೊರಟುಹೋದಳು.

ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನಿಟ್ಟರೂ ನಿಮಿರಿ ನಿಂತಿದ್ದ ಶಿಶ್ನ ಇಳಿಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ನೋಯಲ್ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿದ್ದ. ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಶಿಶ್ನ ಇಳಿಯಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿದ. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿ ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಆತುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಹಾಗೇ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿದ. ಕಾರನ್ನು ಹತ್ತಿ ಸನಿಹದಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಜನರಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಕಡೆಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಹೊರಟ.

ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತುವಿಭಾಗ ಜನಭರಿತವಾಗಿತ್ತು. ಒಳನುಗ್ಗಲು ಯತ್ನಿಸಿದ ನೋಯಲ್‌ನನ್ನು ಜನ ತಡೆದರು. ಸರತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ನೋಯಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು! ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಸಿಸ್ಟರ್ ಒಬ್ಬಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ತನಗಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದ. ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ನೋಯಲ್ಲಿನ ಅದೃಷ್ಟ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಆಗ ತಾನೆ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರ ಕಿವಿಗೆ ನೋಯಲ್ ಆಡಿದ ಮಾತುಗಳು ಬಿದ್ದವು.

''ಸಿಸ್ಟರ್... ಈತನನ್ನು ಮೊದಲು ನೋಡ ಬೇಕು. ಉಳಿದ ಜನ ಕಾಯಲಿ; ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ'' ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು.

ಕೂಡಲೇ ನೋಯಲ್‌ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಾ

ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಳು ಸಿಸ್ಟರ್. ಕ್ಯಾಸುಯಾಲ್ಟಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಫೀಸರ್ ನೋಯಲ್ ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ತಡಮಾಡದೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕರೆಕಳುಹಿಸಿದರು.

''ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ ?'' ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು ವೈದ್ಯರು.

''ಸುಮಾರು ೩ ಗಂಟೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು''

''ಓಹ್...... ತುಂಬಾ ತಡ ಆಯ್ತು. ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರಹರಿಸಬೇಕು''

ವೈದ್ಯರು ತಡಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ನೋಯಲ್‌ನನ್ನು ಟ್ರಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಮೈನರ್ ಓಟಿಯೊಳಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತ ಹಾಸಿದರು. ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಸೋಂಕು ನಾಶಕ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಶಿಶ್ನದಾದ್ಯಂತ ಲೇಪಿಸಿದರು. ನಂತರ ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದ ಒಂದು ಸೂಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಸೂಜಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ರಂಧ್ರ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿದರು. ರಕ್ತ ಛಿಲ್ಲನೆ ಚಿಮ್ಮಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಶ್ನದ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೂ ಚುಚ್ಚಿದರು. ಅಲ್ಲಿಂದಲೂ ರಕ್ತ ಚಿಮ್ಮಿತು ! ನೋಯಲ್ಲನಿಗೆ ಚಿಮ್ಮುವ ರಕ್ತವನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಬಿಟ್ಟ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನೇ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಏನು ಮಾತಾಡಬೇಕೆಂದೇ ಅವನಿಗೆ ತೋಚುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನೋವಿನ ಅನುಭವವೂ ಅವನಿಗಾಗಲಿಲ್ಲ.

''ಹಾಂ ! ಸಿರೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಒತ್ತಡ ಈಗ ಕಮ್ಮಿಯಾಯಿತು. ರಕ್ತ ಹರಿಯಲಿ ಬಿಡಿ'' ಎಂದು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಉದ್ಗರಿಸಿದರು.

ನೋಡ ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಿಮಿರಿ ನಿಂತಿದ್ದ ಶಿಶ್ನ ಇಳಿದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು ! ನೋಯಲ್ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟನು. ಶಿಶ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋಯುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವನಿಗೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿರಲಿಲ್ಲ.

''ಅದೃಷ್ಟ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಕಣಯ್ಯ ನಿನ್ನದು'' ಎಂದರು ಕ್ಯಾಶುಯಾಲ್ಟಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಫೀಸರ್ ''ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಟೆ ತಡ ಆಗಿದ್ರೆ, ನಿನ್ನ ಶಿಶ್ನದೊಳಗಿದ್ದ ರಕ್ತ ಎಣ್ಣೆಯ ಹಾಗೆ ಜಿಗುಟಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರಹರಿಸೋದು ಕಷ್ಟವಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿತ್ತು!......''

''ಹೌದಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ... ತುಂಬಾ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆರವು ನೀಡಿದಿರಿ ನೀವು'' ಎಂದ ನೋಯಲ್.

''ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ ಬಿಡಯ್ಯ, ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿದ್ದ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರತೆಗೆಯದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಶಿಶ್ನವು ಸದಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ತನ್ನ ನಿಮಿರು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು'' ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು ವೈದ್ಯರು.

ನೋಯಲ್‌ನ ಮುಖ ಬೆಳಗಿಕೊಂಡಿತು. ಶಿಶ್ನ ಇನ್ನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನಿಮಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲೆಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಹೇಗಾಗಿರಬೇಡ ! ಹೆದರುತ್ತಲೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ ''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ..... ಹೀಗೆ ಮತ್ತೇ ಆಗಬಹುದಾ?''

''ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ. ಈಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ವೈದ್ಯರು ಹೊರಟುಹೋದರು.

ಎರಡು ವಾರಗಳಾಯಿತು.

ನೋಯಲ್ ಜನನ - ಮೂತ್ರಾಂಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದನು. ನೋಯಲ್ ತನ್ನ ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕೇಳಿದನು.

''ನಿನಗಾದ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಿಯಾಪಿಸಂ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನೋಯಲ್'' ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು. ''ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇದು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ, ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಒಳ ಮತ್ತು ಹೊರ ಹರಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ನರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಪ್ರಿಯಾಪಿಸಂ ತಲೆದೋರಬಹುದು.ಕೆಲವು ರಕ್ತರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಲ್ಯೂಕೀಮಿಯ (ರಕ್ತಾರ್ಬುದ) ಸಿಕಲ್‌ಸೆಲ್ ಅನೀಮಿಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಈ ರೋಗಗಳಿದ್ದವರಲ್ಲಿ, ಶಿಶ್ನದೊಳಗಿರುವ ರಕ್ತ ಅರೆಬರೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಚಿರನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಶುಕ್ಲ ಗ್ರಂಥಿ ಉರಿಯೂತ, ಮೂತ್ರಾಶಯ ಕಲ್ಲುಗಳು, ಮೂತ್ರನಾಳ ಉರಿಯೂತ ಮುಂತಾದ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಿಯಾಪಿಸಂ ತಲೆದೋರಬಹುದು'' ಎಂದು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು.

''ಆದರೆ ನೀವು ಹೇಳಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ನನಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ..... ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಹೇಗಾಗಿರಬಹುದು?'' ನೋಯಲ್ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ.

''ಅದೇ ನನಗೂ ಕುತೂಹಲಕರವಾಗಿದೆ. ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲೂ ದೋಷ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಪಕ್ಕಾ ಇದೆ'' ಎಂದರು. ವೈದ್ಯರು.

''ಬಹುಶಃ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಅನಿಸುತ್ತೆ....'' ಎಂದು ಮಾತನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಜಾರಿಬಿಟ್ಟನು ನೋಯಲ್.

''ಇರಬಹುದು'' ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು ''ಆದರೆ ಅತಿಕಾಮವು ಚಿರನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.''

''ಅಬ್ಬಾ..... ಈಗ ನನಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಯಿತು'' ಎಂದು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟ ನೋಯಲ್.

''ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ'' ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪಯೋಚನಾ ಮಗ್ನರಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ನುಡಿದರು ''೧೯೬೦ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಇಸ್ರೇಲ್ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಒಂದು ಲೇಖನ ನನಗೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆ ಪ್ರಿಯಾಪಿಸಂ ಔಷಧ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿತ್ತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಔಷಧ ಪ್ರಚೋದಿತ ಪ್ರಿಯಾಪಿಸಂ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಭವಿಸಿರುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಮನೋರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಲಾರ್ಗಕ್ಟಿಲ್, ಮಿಸೋಲಿಡಾಜೈನ್, ಹ್ಯಾಲೋಪೆರಿಡಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಈ ಯಾವ ಔಷಧಗಳನ್ನು.....''

''ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ..... ನಾನ್ಯಾವ ಮಾತ್ರೇನೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿಲ್ಲ''

''ಹುಂ !.... ಇವನ್ನ ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ (ಶಿಜೋಫ್ರೀನಿಯ) ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಏನಾದರೂ ಖಿನ್ನತೆರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯ?''

''ಇಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ''

''ಏನಾದರೂ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಔಷಧಗಳು..''

''ಊಹುಂ''

''ಸರಿ.....'' ಎಂದವರೇ ನೋಯಲ್‌ನನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತ ''೧೯೮೪ರಲ್ಲಿ ಯೂರಾಲಜಿ ನಿಯತಕಾಲಿಕದಲ್ಲೊಂದು ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಅವನು....

''ಮಾರಿಹುವಾನ ಸೇವಿಸಿದ್ದನೆ?'' ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ ನೋಯಲ್.

''ಖಂಡಿತ!'' ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು.

ಆನಂತರ ವೈದ್ಯರು ನೋಯಲ್‌ನನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಮಾರಿಹುವಾನ ಒಂದು ಮಾದಕ ವಸ್ತು. ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಲು ಅವನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅಂದೂ ಸಹ ಮಾರಿಹುವಾನ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಅವಳೊಡನೆ ಸುಖಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದನು. ...... ಆಗ ಮಾರಿಹುವಾನ ಚಿರನಿಮಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿತ್ತು !



ವಿಟಮಿನ್

ಜಾಣ-ಜಾಣೆಯರ ಹುಟ್ಟಿನ ಗುಟ್ಟು!

ಡಾ। ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಡರ್‍ಹಾಮ ಒಂದು ಪಟ್ಟಣ. ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಶಹರವು ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಹೆಸರಾಗಿತ್ತು. ಇವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ ಈ ಊರಲ್ಲಿ ಹಣದ ಹೊಳೆಯೇ ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಿಗೆ ತಂಬಾಕಿನ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಪರಿಚಯ ಮನದಟ್ಟಾಗಿದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿಯ ಜನರು ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ಬಟ್ಟೆಯ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಡ್ಯೂಕ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರ ಸುಮಾರು ೧೬೦ ಎಕರೆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ. ವಿವಿಧ ಕಟ್ಟಡಗಳು ೩೦ (ಮೂವತ್ತು) ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಜಾಸ್ತಿ ಚೌರಸ ಫೂಟಿನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿವೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಒಂದು ತುದಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಅವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಒಳಗಡೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೇಲೆ ಚಲಿಸುವ ಟ್ರೇನ್ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಎಂಥ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಊರಿನಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಶತ ೨೫ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಇಲ್ಲಿ ಉದ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಕೊಟ್ ಸ್ವಾಜೆಲ್ಡರ್ ಎಂಬ ನರ-ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಇವರು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿದರು.

ನೂರಾರು ಬಸಿರು ಇಲಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರು. ಇಲಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಬಸಿರು ಇಲಿಗಳಿಗೆ 'ಕೋಲಿನ್' ಎಂಬ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮಿನೋ ಅಸಿಡ್ ಇಲ್ಲದ ಊಟ ಕೊಟ್ಟರು. ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ ಬಸಿರು ಇಲಿಗಳಿಗೆ 'ಕೋಲಿನ್' ಅಮಿನೋ ಅಸಿಡ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ತಿನಿಸು ಕೊಟ್ಟರು. ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪಿನ ಬಸಿರು ಇಲಿಗಳಿಗೆ 'ಕೋಲಿನ್' ಅಮಿನೋ ಅಸಿಡ್ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುವ ಊಟ ಕೊಟ್ಟರು. ಇದೂ ಸಹ ಕೇವಲ ಐದು ದಿನಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ. (ಗರ್ಭದ ೧೨ನೇ ದಿನದಿಂದ)

ಮೂರು ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳು ಮರಿ ಹಾಕಿದವು. ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯೋಗ ಮರಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರು. ಕಲಿತ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟರು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಹಳ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ, 'ಕೋಲಿನ್' ಅಮಿನೋ ಅಸಿಡ್ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ತಾಯಂದಿರ ಮರಿಗಳು ಪೂರ್ಣ ದಡ್ಡ ಇದ್ದವು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಲಿಯುವುದು ಕಠಿಣವಾಗಿತ್ತು. ಕಲಿತ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸಿತ್ತು. ಪದೇ ಪದೇ ತಪ್ಪು ಎಸಗುತ್ತಿದ್ದವು.

ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ ತಾಯಂದಿರ ಮರಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾಣತನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಈ ಮರಿಗಳು ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನ ಮರಿಗಳಿಗಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿತವು. ಕಲಿತ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಇವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪುಗಳು ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು.

ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿ ಮರಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಅವುಗಳ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ 'ಕೋಲಿನ್' ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಮರಿಗಳು ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಗುಂಪಿನ ಮರಿಗಳಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಜಾಣ-ಜಾಣೆಯರಾಗಿದ್ದರು. ಸಂಕೀರ್ಣ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಇವು ತಕ್ಷಣ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ತೀರ ಕ್ವಚಿತ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. 'ಕೋಲಿನ್' ತಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಇಲಿಗಳ ಮರಿಗಳು ಜಾಣ-ಜಾಣೆಯರಿರುತ್ತವೆ. 'ಕೋಲಿನ್' ಅಭಾವದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಇಲಿಗಳ ಮರಿಗಳು ದಡ್ಡರಿರುತ್ತವೆ. ಕೋಲಿನ್ ಅಭಾವ ಇರದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಇಲಿಗಳ ಮರಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ 'ಕೋಲಿನ್' ಏನು? ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೋಲಿನ್ ಒಂದು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಹಾಲು, ತತ್ತಿ (ಹಳದಿ ಪದಾರ್ಥ), ಕಡಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಇದು ಇರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲೂ ಇದು ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್' ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ ಇದೆ. ಇದು ಜೀವಿಗಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ವಸ್ತು. ಇದು ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ 'ಕೋಲಿನ್' ಪದಾರ್ಥ ಅವಶ್ಯಕ. ಕೋಲಿನ್ ಪದಾರ್ಥ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮರಿಗಳ ಮೆದುಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮರಿಗಳ ಜಾಣತನದ ವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಮಾನವರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವುದೋ ಅಥವಾ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುವುದೋ? ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಗತಿ ಮಾನವರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲು ಹತ್ತಾರು ಪುರಾವೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಜಾಣ-ಜಾಣೆಯರಾಗಲು ಗರ್ಭವತಿಯರು 'ಕೋಲಿನ್' ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿರೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಉಪದೇಶಿಸುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

'ಕೋಲಿನ್' ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಹಲವಾರು. ಎಲ್ಲವೂ ಇದೇ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿವೆ. ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಜೀವನ ಸತ್ವದಲ್ಲಿ 'ಕೋಲಿನ್' ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ ಅಸೆಟೈಲ ಕೊಲಿನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. □

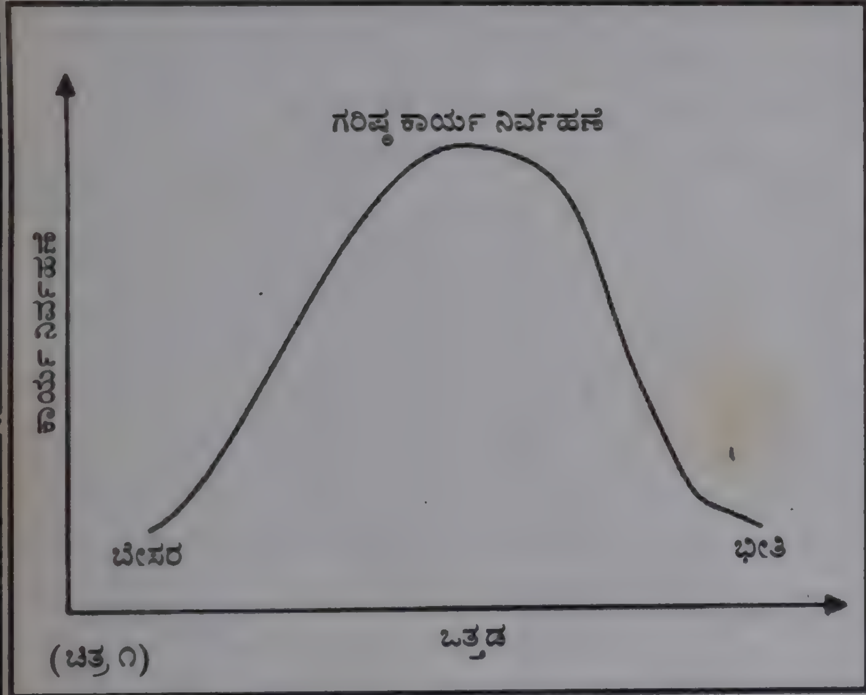
ಒತ್ತಡ ಮೀಮಾಂಸೆ

ವಿಮಾನ ಚಾಲಕನ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ : ಒತ್ತಡ

ಕುಂದನ್

ಒತ್ತಡ! ನೀವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವಾಗಲೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಕಛೇರಿ ತಲುಪಬೇಕು. ಆದರೆ ಬಸ್ಸುಗಳು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ದುಗುಡದಲ್ಲಿ ಹೇಗೋ ಕಛೇರಿ ತಲುಪುತ್ತೀರಿ. ಅಲ್ಲಿ 'ಬಾಸ್'ನ ಬುಲಾವ್. ತಡವಾದದ್ದಕ್ಕೆ ಅದೇ ಸಮಜಾಯಿಷಿ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಇನ್ನು ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಕ್ಷಣ ಇನ್ನಿತರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು.

ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ನಿತ್ಯ ಒತ್ತಡಗಳು. ಆದರೆ ನೀವೆಂದಾದರೂ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ 'ಪೈಲೆಟ್' ಆಗಿ ವಿಮಾನವನ್ನು ನಡೆಸುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೆ ಎಂಥ ಒತ್ತಡ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಬಲ್ಲಿರಾ? ವಿಮಾನ ಚಾಲಕರ ಒತ್ತಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ಅವರ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಪರಿಹಾರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ನೀವು ವಿಮಾನ ಚಾಲಕರಾಗದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು.



(ಚಿತ್ರ ೧)

'ಒತ್ತಡ' ಎಂದರೇನು ?

ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ನಿಘಂಟಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಕಾರ 'stress' ಎಂದರೆ - 'ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಯಾತನೆ, ಸಂಕಟ ಅಥವಾ ವೇದನೆ.' ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿದರೂ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರುವಾಗ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಒಬ್ಬ ಭಾವ ಪ್ರಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಭಾವಗಳು (Emotions) ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೋಪ-ತಾಪ, ಭಯ, ಪ್ರೀತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಭಾವ ರಾಗಗಳ ಹಲವು ರೂಪಗಳು. ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ತೀರ್ಮಾನ ಗಳ ಮೇಲೆ ಇವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಬೀರಬಲ್ಲವು.

ವಿಮಾನಯಾನದ ಪ್ರಥಮ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಈ ರೀತಿಯಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಭೂಮಿಯಿಂದ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯುವ ಪೈಲಟ್‌ಗೆ (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೂ ಸಹ) ತಾವು ಇತರರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠರೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

'ಒತ್ತಡ' ಎಂದರೇನು ?

'ಒತ್ತಡ' ಅಥವಾ 'ಬಲ' ಎನ್ನುವ ಪದವನ್ನು ಮೂಲತಃ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಬಲ' ಎನ್ನುವುದು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವಂಥದು ಇಲ್ಲವೆ ಮಣಿಸುವಂಥದು. ಆದರೆ ಮಾನವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವಾಗ ಒತ್ತಡವೆನ್ನುವುದು ಹಲವಾರು ಹಿತಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕಾರಿ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಹಾರಾಟದಲ್ಲಿ ವಿಮಾನ ಚಾಲಕನು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಿಮಾನದ ಇಂಧನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆತನಿಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಹವಾಮಾನ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನಿಸಬಹುದು!

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಪೈಲೆಟ್ ತಾನು ತಲುಪಬೇಕಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ತಡವಾಗಿ ತಲುಪಬಹುದು. ಕೆಟ್ಟ ಹವಾಮಾನದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಾರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಅಂಗೈಗಳು ಬೆವೆತು, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವವು. ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯೋಚನೆಗಳು ಗೊಂದಲಮಯ ವಾಗುವುವು. ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವ ಬದಲಾಗಿ ಆತ 'ಏನಾದರೂ ಆದರೆ ಹೇಗಪ್ಪಾ?' ಎಂಬ ಭೀತಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವನು.

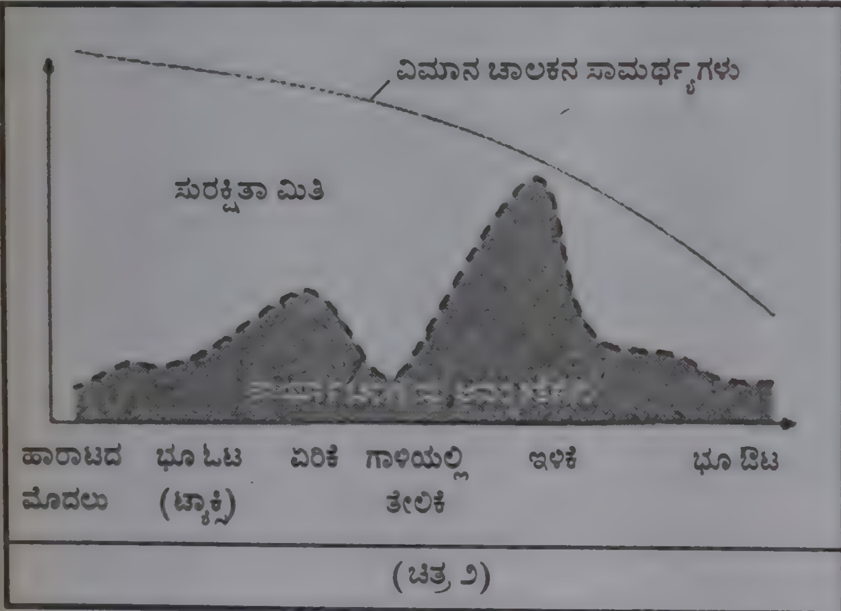
ವಿಮಾನ ಚಾಲಕನು ಮೂರು ರೀತಿಯಾದ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಭೌತಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವಾತ್ಮಕ.

ಉಷ್ಣತಾಮಾನ, ಶಬ್ದ, ವಿಮಾನ ಕಂಪನ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರಿಸರದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಭೌತಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಸದೃಢತೆಯ ಕೊರತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕಳಪೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಬಳಲಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಶಾರೀರಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಭಾವಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳು, ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಣೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಒತ್ತಡವು ಪೈಲಟ್‌ನ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೇ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಒತ್ತಡವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರ ಚಿತ್ತತೆಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆತನ ಕಾರ್ಯ ಶೀಲತೆಯೂ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆದರೆ ಒತ್ತಡವು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಆತ ಭೀತಿಯಿಂದ ದಿಕ್ಕೆಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆತನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ ೧ ನೋಡಿ) ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.



(ಚಿತ್ರ ೨)

ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ವರ್ಗಗಳು

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಿಗತ (Chronic) ಮತ್ತು ತೀವ್ರ (Acute)

ಅಸ್ತಿಗತ ಒತ್ತಡ : ಇದು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಬೇರೂರಿದ ಒತ್ತಡವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಾಗುವ ಕೆಲವೊಂದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಂದ ಈ ಒತ್ತಡವು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹ, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಕುಟುಂಬದ ಓರ್ವ ಸದಸ್ಯನ ಸಾವು, ಆರೋಗ್ಯ ಇಲ್ಲವೆ ವೃತ್ತಿ ಭದ್ರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡ: ಪ್ರಚಲಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಈ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತ, ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಹಾರಾಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಆಜ್ಞೆ, ಕೆಟ್ಟ ಹವಾಮಾನ, ಇಂಧನ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಒತ್ತಡಗಳು ವಿಮಾನ ಚಾಲನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಬಹು ಕಾಲದಿಂದ ಬೇರೂರಿದ ಒತ್ತಡಗಳು ತೀವ್ರತರ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಮಾನಯಾನದ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ವಿಮಾನ ಚಾಲಕನು ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಅಶಕ್ತನಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಆತ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಆತನಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರ ೨ರಲ್ಲಿ ವಿಮಾನ ಚಾಲಕರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು 'ಸುರಕ್ಷಿತಾ ಮಿತಿ'ಯು ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿಮಾನವನ್ನು ಇಳಿಸುವಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತಾ ಮಿತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ವಿಮಾನ ವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸುವಾಗ ವಿಮಾನ ಚಾಲಕನು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ ಆತನ 'ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವ' ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಆಗ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅಪಘಾತಗಳು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಶಾಬ್ದಿಕ ಸಂಪರ್ಕವೂ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹು ಚಾಲಕರ ತಂಡವಿದ್ದಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಮಾನಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಂಪರ್ಕವೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದ ಹಂತಗಳು

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಪ್ರತಿರೋಧ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಳಲಿಕೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಈ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡಬಹುದು. ಶಾರೀರಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಅಡ್ರೆನೇಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿ ರಸ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಏರುವುದು, ಕಣ್ಪಾಪೆಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗುವುದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿಮಟ್ಟಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯೂ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಎಚ್ಚರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಶರೀರವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿರೋಧ ಹಂತ : ಅತಿಯಾದ ಚಳಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡಗಳೊಂದಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವಿದೆ. ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಶರೀರವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ಬಳಲಿಕೆ : ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಶರೀರವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಬಹಳ ಸಮಯವಿರುವುದು. ಆಗ ಶರೀರವು ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥವಾಗದೇ ಕೊನೆಯ ಹಂತವಾದ 'ಅತಿ ಬಳಲಿಕೆ'ಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು. ಆಗ ಶರೀರವು ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶರೀರವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬದಲು ಅವುಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುವುದು. ಇದೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿ.

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಬೇರೂರಿದ ಅಸ್ತಿಗತ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಆರು ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

❑ *ಶಾರೀರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ*

ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ

ಘಟನೆ	ಜೀವನ ಬದಲಾವಣೆ ಘಟಕ
ಪತ್ನಿ ಅಥವಾ ಪತಿಯ ಸಾವು	೧೦೦
ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ	೭೩
ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ಪರಸ್ಪರರಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು	೬೫
ಜೈಲುವಾಸ	೬೩
ನಿಕಟ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯನ ಸಾವು	೬೩
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಾಯ/ಅನಾರೋಗ್ಯ	೫೩
ವೃತ್ತಿ ನಷ್ಟ	೪೭
ವೈವಾಹಿಕ ರಾಜಿ	೪೫
ನಿವೃತ್ತಿ	೪೫
ಗರ್ಭಧಾರಣೆ	೪೦
ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು	೩೯
ಹೊಸ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯನ ಸೇರ್ಪಡೆ	೩೯
ಔದ್ಯೋಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು	೩೯
ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ	೩೮
ನಿಕಟ ಸ್ನೇಹಿತನ ಸಾವು	೩೭
ಮಗ ಅಥವಾ ಮಗಳು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು	೨೯
ಪತಿ ಅಥವಾ ಪತ್ನಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು	೨೬
ಬದುಕಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆ	೨೫
ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ತೊಂದರೆ	೨೩
ವಾಸಸ್ಥಾನ ಬದಲಾವಣೆ	೨೦
ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬದಲಾವಣೆ	೧೯
ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ	೧೫

- ❑ ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ
- ❑ ಪರಿಸರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ
- ❑ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ
- ❑ ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ
- ❑ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಂಥ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಮಾನ ಚಾಲಕರು ಕಾಕ್‌ಪಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ತಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮವು ಶಾರೀರಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಾಲಕರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುವು.

ಒಬ್ಬನು ತಾನು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳ, ಪರಿಸರಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ತರುವಂಥ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳು ವಿಫಲವಾದರೆ, ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ಹೊಸ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಇತರರ ಮತ್ತು ಇತರರ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹನಾ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇನ್ನಿತರ ಸಲಹೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ಒತ್ತಡಗಳು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ಬದಲು ತಾವೇ ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಗಳಾಗಬೇಕು.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೂ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರೂ ದೊರೆಯುವರು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆ ಪಡುವ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರತರ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಅಸ್ತಗತ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸರಳ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಾರಾಟದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳ ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿನೋಟ ಬೀರಿ, ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮಹತ್ವಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

ಒತ್ತಡದ ಬಗೆಗಿನ ಈ ಮೀಮಾಂಸೆ ಪೈಲಟ್‌ಗಷ್ಟೇ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿರಿ. ಇತರ ಅನೇಕ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಆಹಾರ, ನೀರು, ಗಾಳಿ ಸೇವನೆಯಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ■

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ನಿಮ್ಮ ಬದಲೀ ಅಂಗವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು !



ಡಾ । ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಒಂದು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಬಿಡಿ ಭಾಗ ಕೆಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬಿಡಿಭಾಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಕಾರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಓಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ಬಿಡಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೆಡಬಹುದು. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಿಡಿಭಾಗವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ತರುವುದು? ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬೇಕು ಬೇಕೆಂದಾಗ ಸಿಗುವಂತಹದಲ್ಲವಲ್ಲ!

ಪ್ರಸ್ತುತ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಎರಡು ಮೂಲಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತೋರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಜೋಡಿ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು (ಉದಾ: ಮೂತ್ರಪಿಂಡ) ದಾನವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಮಿದುಳು ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು - ಇವೆರಡು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮೂರನೆಯ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ನ್ಯೂ ಸೈನ್‌ಟಿಸ್ಟ್'ನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಒಂದು ಲೇಖನ, ಮೂರನೆಯ ದಾರಿ ಇದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರಲಿದೆ ಎಂಬ ರೋಮಾಂಚಕ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಿದೆ.

ಅಂಕುರ ಕೋಷ್ಠ :

ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನದ ಫಲ ಯುಗ್ಮಜ. (ಜೈಗೋಟ್) ಇದು ಸತತವಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಎರಡಾಗಿ, ಎರಡು ನಾಲ್ಕಾಗಿ, ನಾಲ್ಕು ಎಂಟಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಂದು ಚೆಂಡು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಮೊರುಲ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಹಿಪ್ಪನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಚೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊರಪದರ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಕೋಶಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಪದರದ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ ಮುಂದೆ ಭ್ರೂಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಭ್ರೂಣ ಮೂಲಕೋಶ (ಎಂಬ್ರಿಯಾನಿಕ್ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ಸ್) ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಉಳಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಲಾಂಶ ತುಂಬಿ, ಚೆಂಡು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಚನೆಯನ್ನು ''ಅಂಕುರ ಕೋಷ್ಠ'' (ಬ್ಲಾಸ್ಟೋಸಿಸ್ಟ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಿಡಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಅಂಕುರಕೋಷ್ಠ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ಗಮನಿಸೋಣ.

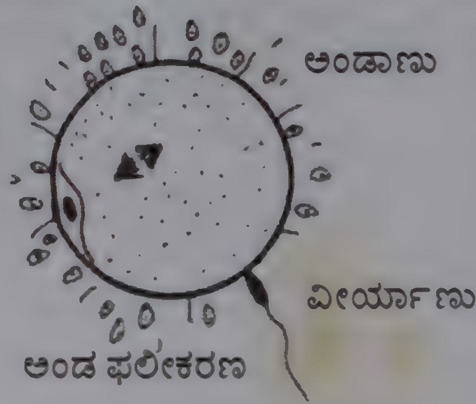
ವರ್ಗಾವಣೆ :

ಬಿಡಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು, ತದ್ರೂಪಿ ಸೃಜನೆಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನೇ ಆದರಿಸಿದೆ. ಅದುವೇ ಬೀಜ ವರ್ಗಾವಣಾ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ. (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್)

♦ ಮೊದಲು ಹಸುವಿನ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

♦ ಮಾನವ ದೇಹದ ಸೂಕ್ತ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಆರಿಸುತ್ತಾರೆ.

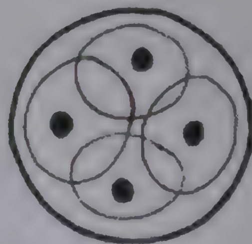
♦ ಈ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಬೀಜರಹಿತ ಹಸುವಿನ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಳಗೆ ವರ್ಗಾಯಿ



ಅಂಡ ಫಲೀಕರಣ



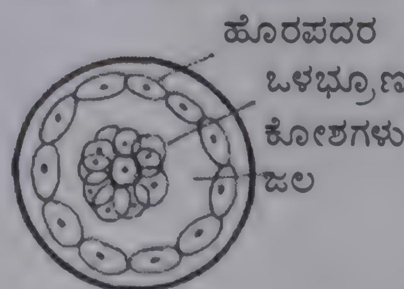
ಎರಡು ಕೋಶಹಂತ

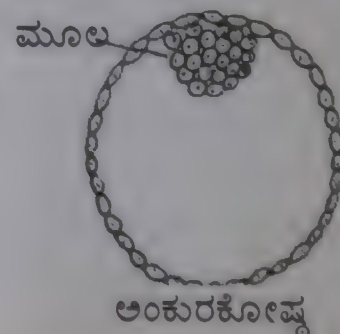


ನಾಲ್ಕು ಕೋಶಹಂತ



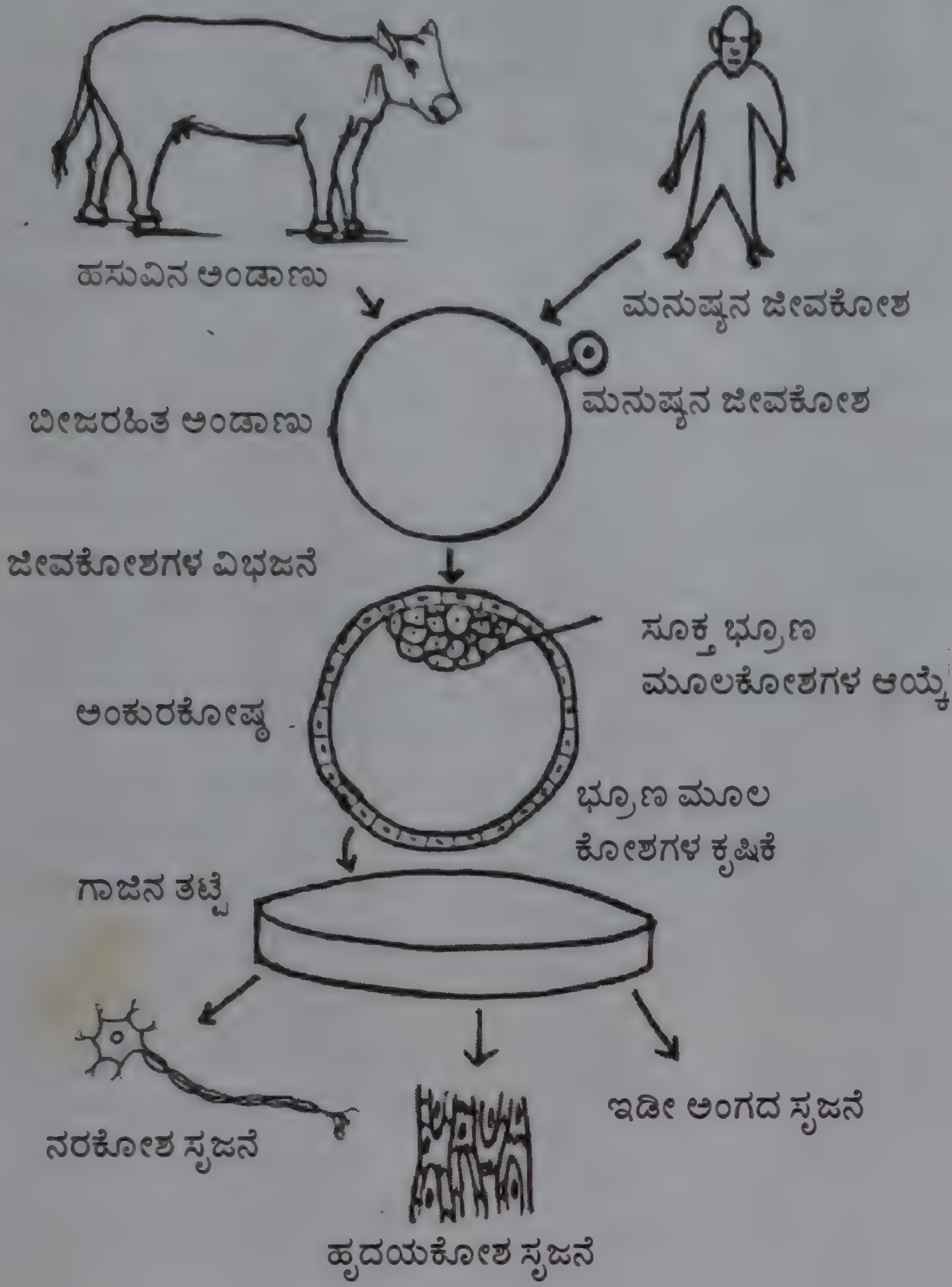
ಜೀವಕೋಶ ಚೆಂಡು - ಮೊರುಲ





ಅಂಕುರಕೋಷ್ಠ

ನಿಮ್ಮ ಬದಲಿ ಅಂಗವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.



ಸುತ್ತಾರೆ.

♦ ಇದು ಭ್ರೂಣದಂತೆ ಗಾಜಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

♦ ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ''ಅಂಕುರ ಕೋಷ್ಠ'' ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

♦ ಅಂಕುರಕೋಷ್ಠದ ಒಳಗಿರುವ ಭ್ರೂಣ ಮೂಲ ಕೋಶಗಳು ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

♦ ಸೂಕ್ತ ಭ್ರೂಣಮೂಲ ಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರೆ, ಅದು ನರವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಹೃದಯವಾಗಬಲ್ಲುದು, ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಗವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಸಾಚ್‌ಸೆಟ್ಸ್, ವೋರ್ಸೆಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಜೈವತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ 'ಅಡ್ವಾನ್ಸ್‌ಡ್ ಸೆಲ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ'ಯ ಜೋಸ್ ಸಿಬೆಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತಂಡದವರು ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯಶಸ್ಸು :

ಈಗ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಇಡೀ ಅಂಗವನ್ನು ಸೃಜಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕರಗತವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು, ಹೃದಯದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಿಂದಲೇ ರೂಪಿಸಿರುವ ಕಾರಣ, ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅವನವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನ ದೇಹ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕಸಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ, ಇಡೀ ಹೃದಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗತವಾದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಂಗವನ್ನು ಸೃಜಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ 'ಆರ್ಡರ್' ಕೊಡುವ ದಿನ ಬರುತ್ತದೆ!

ಇದು ಖಂಡಿತ ಉಪಯುಕ್ತಕರವಾಗಲಿದೆ. ಇಂದು ಅಮೆರಿಕ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ಸುಮಾರು ೫೫,೦೦೦ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦,೦೦೦ ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬದಲಿಜೋಡಣೆಗೆ ಅಂಗ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ''ಮೇಡ್ ಟು ಆರ್ಡರ್ ಸ್ಪೇರ್ ಪಾರ್ಟ್ಸ್'' ಸಿಗುವುದಾದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲ ಜನ ತಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತದ್ರೂಪಿ :

ಡಾಲಿಯ ಸೃಜನೆಯಾದಾಗ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವ ತದ್ರೂಪಿ ಸೃಜನೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೋಲಾಹಲವೇ ಎದ್ದಿತು. ಕೂಡಲೆ ಅಮೆರಿಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಘೋಷಿಸಿದ್ದು ಈಗ ಇತಿಹಾಸ!

ಮಾನವ ತದ್ರೂಪಿ ಸೃಜನೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬಿಡಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ತದ್ರೂಪಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಮ್ಮಂತಹುದೇ ಜೀವವನ್ನು ಸೃಜಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಭ್ರೂಣ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅಂಕುರ ಕೋಷ್ಠ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಭ್ರೂಣ ಮೂಲಕೋಶಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಅಗತ್ಯ ಅಂಗವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ...... ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಇದೊಂದು ''ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆ'' ಎಂದು ಅಳುಕಬಹುದು. ಹೀಗೆಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಮಸಾಚುಸೆಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಜೋಸೆಫ್ ಜೆರ್ರಿ ಕಳವಳವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಮಾನವ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಸಿಗುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಷ್ಟವೇ ಸರಿ!

ನೈತಿಕ :

ಅಡ್ವಾನ್ಸ್‌ಡ್ ಸೆಲ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಯ ಸಿಬೆಲ್ಲಿಯವರು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮಾನವ ತಂತು ಎಳೆಕಣ (ಹ್ಯೂಮನ್ ಫೈಬ್ರೋಬ್ಲಾಸ್ಟ್) ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯ (ಪೇಟೆಂಟ್) ವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯೂರೋಪ್ ಪೇಟೆಂಟ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಅರ್ಜಿ

(೫೮ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಸಲಹೆ

ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಎಂದರೆ ಭಯ - ಭ್ರಮೆ ಬೇಡ

ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಇಂಜಕ್ಷನ್, ದ್ರವ ರೂಪದ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ರೋಗಿಗಳು, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕವೇ ಔಷಧ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಸೂಜಿಯ ಮೊನೆಯಷ್ಟೆ ಗಾತ್ರ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ತಾಗಿಕೊಂಡ ದೊಡ್ಡ ನಳಿಕೆ; ಈ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ದೇಹದ ಆಯ್ದ ಕೆಲ ಭಾಗದ ನರಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುವುದರ ಮೂಲಕ ಔಷಧವನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಅನುಭವ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಧ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಎಂದರೆ ಭಯಪಡದವರೆ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ, ಆ ಭಯ ತೊಲಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೂ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಭಯ ತೊಲಗಿಸಲಾಗದೆ ವೈದ್ಯರು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದು ನೋಡಿದರೆ ಸಾಕು ನಡುಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿದ ಭಯದ ಭ್ರಮೆಯೆ.

ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ನ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯದಿರುವುದರಿಂದಲೆ ಈ ಅನಗತ್ಯ ಭಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಚಾರದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಎಂದರೆ ಭಯ-ಭೀತಿಗೊಳಗಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಭಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ನೀಡಲ್ ಚುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು, ಅಲ್ಲದೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇವೆಯೇನೊ ಎಂಬ ಭೀತಿ ಇವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಳಸುವ ಆಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲರೋಗಕ್ಕೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟದಿಂದ ನುಂಗಿಸಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಶರೀರ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಜೀರ್ಣ ರಸಗಳು ಧ್ವಂಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ್ನು ಕೇವಲ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೋಳಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿತಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗಾಗಲಿ, ಮೂಳೆಗಳಿಗಾಗಲಿ ಸೂಜಿಯ ಮೊನೆ ತಾಗಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೈಗಳಿಗಿಂತಲೂ ನಿತಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಬಹುಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಕೋಚ, ಮುಜುಗರ ಇವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚ, ನಾಚಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಕೂಡದು.

ತೆಳುವಾಗಿರುವವರು ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ನಿತಂಬದ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವವರ ತೋಳು ಬಲಿಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಭಾಗ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಟ್ರಾವೀನಸ್- ಇದು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಕಳಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ವಿಧಾನ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈಮೇಲೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ತೆಳ್ಳಗಿನ ದೇಹ ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಇವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನನು ಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯುನಿಟ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಕಳಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು.

ಸಬ್‌ಕ್ಯುಟೇನಿಯಸ್- ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ನರಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಖಾಲಿ ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಕಳಿಸುವ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಬ್‌ಕ್ಯುಟೇನಿಯಸ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ನೀಡುವುದು ಈ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಕಾರವೆ, ಈ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನೀಡಲ್ಸ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಿ [illegible] ಕೋನದಲ್ಲಿ ನೀಡಲ್‌ನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಚರ್ಮವ[illegible]ವುದರ ಮೂಲಕ ಔಷಧ ಸರಬರಾಜು [illegible]ವುದೇ ಈ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ.

ಅವು ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ನೀಡುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವಾಗ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವದುಂಟು. ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಶರೀರದ ಕೆಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ನೀಡಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಾಗ ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಜಾಗ್ರತೆಗಳು

★ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಯ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಭಯಬಿದ್ದರೆ ನರಗಳು ಬಿಗಿಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ನೋವು ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

★ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್‌ನಂತಹ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಾಗ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಮೊದಲೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

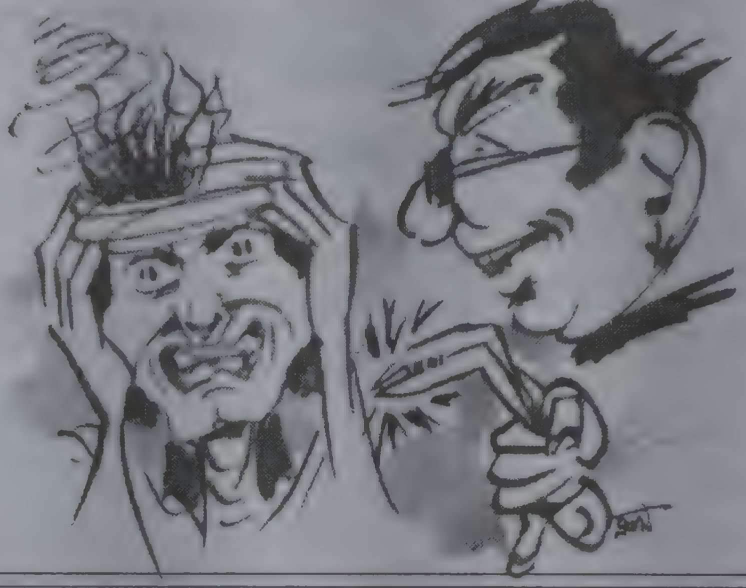
★ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವವರು ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯರೆಂದು ರೋಗಿಗಳು ಹೇಳುವುದುಂಟು, ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ನೀಡಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬಿಡಿ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ನಂಬಿದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡಾ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮಾತ್ರ ಮದ್ದು ಅಲ್ಲ, ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಬಳಸಬೇಕು.

★ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಕಾವು ಕೊಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಐಸ್ ತುಂಡಿನಿಂದ ಆ ಭಾಗ ತಂಪಾಗಿಸಬೇಕು.

★ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಡಿ. ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಒತ್ತಿದರೆ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ■

ತಲೆನೋವಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ಡಾಕ್ಟರೇ ಸರಿ!



ತಲೆನೋವಿಗೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಯಾವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ? ದಂತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಪರಿಹಾರ ಸೂತ್ರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ತೂತುಬಿದ್ದು, ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗಿ ಹಲ್ಲುನೋವು ಬಂದರೆ ಆ ನೋವು ತಲೆನೋವಾಗಿಯೋ, ಕಿವಿನೋವಾಗಿಯೋ ಬದಲಾಗಲು ಅವಕಾಶವುಂಟು.

ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ರೆಫರ್ಡ್ ಪೆಯಿನ್ (Referred Pain) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಸಾಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಅರೆಯಲು ಹಚ್ಚುವ ದವಡೆಯ ಸಂದು (Jaw joint) ತುಂಬ ವಿನೋದವಾದುದಾಗಿದೆ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದುದೂ ಹೌದು.

ಈ ಸಂದುಗಂಟಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೋಣೆಗಳಿವೆ. ಒಂದು ತಟ್ಟೆ(Dise) ಆ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಳದವಡೆಯ ಇಲ್ಲವೇ ಮೇಲ್ದವಡೆಯ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಡೆಯ ಒಂದೆರಡು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹುಳುಕಾಗಿದೆಯೆಂದು ಕಿತ್ತರೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಆಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿದು ಉಣ್ಣಲು ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ದವಡೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಹಲ್ಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೂ ಕಾಣಿಸದು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತಾಗಲೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಹಾಗಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ದವಡೆಗಳ ನಡುವಣ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ತಪ್ಪಿ ನೋವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ದವಡೆಯ ಬುಡದಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ನರಗಳನ್ನು ಆರಿಪುಲೋ ಟೆಂಪೋರಲ್ ನರ (Auripulo temporal nerve) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಶಾಖಾ ನರಜಾಲವು ಒಸಡುಗಳೊಳಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಸೈನಸ್ ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳು ನಾವು ಶ್ವಾಸಿಸುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವವುಗಳಾಗಿವೆ. ಸೈನಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿಯೂ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ದವಡೆಯ ಕಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೇರುಗಳಿಗೂ, ಸೈನಸ್ ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳ ಎಲುಬುಗಳಿಗೂ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿವೆ. ಮೇಲಿನ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳುಕು ತೂತು ಬಿದ್ದು, ಆ ತೂತಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಒಳಸೇರಿ, ಸೈನಸ್ ತಲುಪಿ ಕಫಗಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದಾಗಿಯೂ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.

ನರಗಳ ನೋವುಗಳನ್ನು ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯಾ (Neurolgia) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ನರಗಳು ಮುಖ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಹಲ್ಲು ಎಂದು ಹಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದೆ.

ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳು ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೆ ತಂತಿ ಬಂಧದಿಂದ ಹಬ್ಬುವಂತಿದೆ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಎಲ್ಲಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದರೆ ಹೇಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ನರಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವಾಗ ನೋವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಲೆನೋವು ತರುವಲ್ಲಿ ಈ ನರಜಾಲಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು.

ಹೆರ್‌ಪಸ್ ವೈರಸ್ (Herpes Virus) ಎನ್ನುವಂಥಾದ್ದು ನರಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ವೈರಸ್ ಆಗಿದೆ. ಇದು ನರಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ಭಾರೀ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇದು ತನ್ನ ಗುಣಾತಿಶಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವ ಜಾಗದಲ್ಲಿದೆಯೋ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುವಂಥಾದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನರಬಾಧೆಯು ತಲೆನೋವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆರ್‌ಪೆಟಿಕ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯಾ (Herpetic Neurolgia) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಮಗೆ ೧೮ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದ ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ಹುಟ್ಟುವ ಮಾಂಸಭಾಗವೆಲ್ಲ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದ ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟಲು ಜಾಗವಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಅದು ಅಂಕುಡೊಂಕಾಗಿ, ಓರೆಕೋರೆಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಅದು ಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಜ್ಞಾನದ ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟಬೇಕಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ (Infection), ಸೋಂಕು, ರಣವಾಗಿದ್ದರೂ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೊಸ ಹಲ್ಲಿನ ಸೆಟ್ ಹೊಂದಿಸುವಾಗ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಸಡು ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಆ ಕಾರಣವಾಗಿಯೂ ನರಬಾಧೆ, ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದರಿಂದಲೂ ನೋವಿನ ಮೂಲ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಬಳಿಕವೇ ತಲೆನೋವಿನ ಮೂಲ ತಿಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಹಲ್ಲುನೋವುಗಳಿಗೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ! ■

ದಂತ ರಕ್ಷಣೆ

ಎರಡನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು



ಭಾಗ -೩

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಅದರ ತುಂಟತನದ ಪರಿಚಯ ನಿಮಗಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಂತಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದ ಕುಳಿತಲ್ಲಿ ಕೂರದ ಮಗುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೇ ಒಂದು ಪ್ರಯಾಸದ ಕೆಲಸವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಕುತೂಹಲ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅನ್ವೇಷಣಾ ಬುದ್ಧಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬೇಡವೆನ್ನುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಾಯಿಗಿಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ವಸ್ತು ಹರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಪರಿವೆ ಅದಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆತ್ತವರು ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೋಂಕು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಆಗ ತಾನೆ ಓಡಲು ಕಲಿತ ನಿಮ್ಮ ಮುದ್ದು ಮಗು ಕಣ್ಣಾಮುಚ್ಚಾಲೆ ಆಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಜಿನ ಹಿಂದೆ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಬಗ್ಗಿ ನೋಡುತ್ತ ನಕ್ಕು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಡಿಯ ಹೋದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತದೆ! ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅದರ ನಗುವಿನ ಮಹಾಪೂರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ! ಇಂತಹ ಚೆಂದದ ಮುದ್ದು ಮಗುವನ್ನು ಹೊತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ನೀವು ಹೋಗುವುದು ಅಂಗಡಿಗೆ !..... ಮಗು ಕೈ ತೋರಿಸಿದ ಚಾಕೋಲೆಟ್ಟನ್ನು, ಲಾಲಿಪಪ್ಪನ್ನು, ಬಿಸ್ಕೆಟನ್ನು ಕೊಡಿಸುತ್ತೀರಿ !..... ಮಗುವಿಗೆ ಈ ತಿಂಡಿಗಳ ರುಚಿ ಒಂದು ಸಲ ಗೊತ್ತಾಯಿತೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಮೂರೂ ಹೊತ್ತು ಅದೇ ಬೇಕು. ನೀವು ತಿನ್ನಿಸುವ ಸಪ್ಪೆ ಸಾರಿನ ಅನ್ನವನ್ನು ಉಗಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ



ವೆಂದು ಹೆದರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಜನ ನೀವು ಬೇಡ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲ ? ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಜನರು ಪ್ರಿಯರಾಗಿ ನೀವು ''ಶತ್ರುಗಳಾಗಿ'' ಬಿಡುತ್ತೀರಿ! ಅನ್ನದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಓಡಿ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು !

ಬಿಸ್ಕತ್ ಮುಂತಾದ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಶರ್ಕರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತಿಂಡಿಗಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಈ ಶರ್ಕರವನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಒಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಆಮ್ಲಗಳು ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲಿನ ಎನಾಮೆಲ್‌ನನ್ನು ಕರಗಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲತೆ ಉಂಟಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಈ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಶ್‌ಗೆ ನಿಲುಕುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಲ್ಲಿನ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಕೂರಬಲ್ಲ ಟಾಫಿಗಳು ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳು, ಹಲ್ವಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರೀ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಇಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಿಸ್ಕತ್ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಿದ್ರೆಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯಾದವಳು ಅರ್ಧ ತಿಂದ ಬಿಸ್ಕತ್ತನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕೈಯಿಂದ ತೆಗೆದಿರಿಸುತ್ತಾಳಾದರೂ, ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈರಿಯಲ್ಲ :

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಓದಿ ನಾನು ಸಿಹಿಯ ದ್ವೇಷಿ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ದ್ವೇಷಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಅಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಲು

ಸಿಹಿಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನೂ ಬಲ್ಲೆ. ನನ್ನ ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ! ಈ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 'ಥಿಯೋಬ್ರೋಮಿನ್' (ಕೋಕೋನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ) ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ನರಮಂಡಲ ಪ್ರಚೋದಕ ವಸ್ತು. ಚಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು. ಇಷ್ಟು ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಚಟಿಯನ್ನಾಗಿ ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಅದರ ಬದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಕೊಡಿ. ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಕೊಡಿ. ಮಗು ಇದನ್ನೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ..... ಇಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ!

ಫ್ಲೋರೈಡ್ :

ಫ್ಲೋರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ಪೇಸ್ಟ್ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಬೇಡವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲೇ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ.

ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ

೧. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ೪ ಬಾಚಿಹಲ್ಲುಗಳು
೨. ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ೪ ಬಾಚಿಹಲ್ಲುಗಳು
೩. ಮೊದಲ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು. ೧೧-೧೫ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ
೪. ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳು ೪. ೧೫-೨೧ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಹಲ್ಲುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.



೧.೦-೧.೫ ಪಿಪಿಎಂ ಇರಬೇಕು. ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ದಂತರಚನೆಯನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸನಿಹದ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ) ನೀವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ನೀವು ಫ್ಲೋರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೇಸ್ಟ್ :

ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ, ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ಬೆರಳಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚಿ. ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಮೃದುವಾಗಿ ತೀಡಿ. ಇದನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಸೋಂಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದರಿಂದ ಮತ್ತೂ ಒಂದು ಲಾಭವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕೈಮೀರಿ, ಹುಳುಕೇನಾದರೂ ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಪೇಸ್ಟನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬಳಸುವುದೊಳಿತು. ಅತಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದು ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ 'ಫ್ಲೋರೋಸಿಸ್' ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಹೃದಯಾಘಾತ - ನೆರವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನು

ಗುಂಡಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಪಾತ್ರ ಗಣನೀಯವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಶ್ರಮವೂ ಅಪಾರ, ಅದ್ಭುತ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಕಾಟಿಕೊಲ್ ಅಮೈನಲ್ ರಸಾಯನಗಳು ಪ್ರವಾಹದಂತೆ ರಕ್ತದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಓಟದ ತೀವ್ರತೆ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ರೇಸ್‌ಕುದುರೆಯಂತೆ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾದವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಚಿಟಾ ಬ್ಲಾಕರ್ ಎಂಬ ಔಷಧ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಮುಖಾಂತರ ಕಾಟಿಕೊಲ್ ಅಮೈನ್ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಚಿಟಾ ಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳು ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ ನಿವಾರಿಸಿ ಹೃದಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಿಯೋಟಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಡಾ. ಮಿನೊರು, ಹಾಗೂ ಟೋಕಿಯೋ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೈನ್ಸ್‌ಸ್‌ಗೆ ಸೇರಿದ ಡಾ. ಕಗೆ ಯಾಷಿ ಎಂಬುವರು ಗುಂಡಿಗೆಯ ಲಯ ತಪ್ಪಿ ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹೊಸದೊಂದು ಅಂಶ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಎಂಡೊಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಚಿಟಾ ಬ್ಲಾಕರ್‌ನಂತೆ ಇದು ಕೂಡಾ ಕೇಟಿಕೊಲ್ ಅಮೈನ್‌ಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಡುತ್ತದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇದು ಸಹಜಸಿದ್ಧವಾದ ರೆಗ್ಯುಲೇಟರ್ ಎಂದೇ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಪೊರೆಯೊಳಗಿನ ಕಣಗಳು ಎಂಡೊಥಿಲಿನ್‌ನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಉಂಟು. ಆದರೆ ಹೃದಯರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಎಂಡೋಥಿಲಿನ್ ಎಷ್ಟರವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಸಂಗತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ, ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕೃತಕವಾದ ಚಿಟಾ ಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಸಹಜವಾದ ಎಂಡೊಥಿಲಿನ್ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೂ ಮದ್ದುಂಟು

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಕೂತಲ್ಲೇ ಕೂತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ, ಸೋಮಾರಿಗಳಿಗೆ, ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೆ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಗುಂಗೆ ಹುಳದಂತೆ ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುವ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ ಗೋಳಿನ ಗೌಪ್ಯ ವೇದನೆಯಾದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಬವಣೆಯಾಗಿರುವುದು ಏತಕ್ಕೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಮಾನವ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಕಾರಣವೇ ಹೇಗೆ?

ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು



ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪಚನಗೊಂಡ ನಂತರ ಕರುಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುವಾದ ಮಲ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆತು ನಿಯತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರುಬಾರಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸರಿ, ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಕ್ರಮ?

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಮಲವಿಸರ್ಜನಾ ಕ್ರಮಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಸಹಜ ವಾಗಿಯೂ ಇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನಾ ಕ್ರಮ ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಯೊಬ್ಬರು ಸರಾಸರಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೨೦೦ ಗ್ರಾಂ ಗಳನ್ನು ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಮಲದ ಪ್ರಮಾಣ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನಾ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ - ಇದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ನನಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದೆ ಎಂದು ದೂಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸುಸೂತ್ರ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ತರಾವರಿ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನಪ್ರಿಯರು ಸಿಗರೇಟು ಬೀಡಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡೇ ಪಾಯಖಾನೆಯತ್ತ ಪಾದ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಫಿ ಪ್ರಿಯರು ಕಾಫಿ ಕುಡಿದ ನಂತರವೇ ಕಕ್ಕಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಶೌಚಗೃಹದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಬಾರದಿರಲಿ ಎಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿಯೇ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಸುಸೂತ್ರ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಪರವಹಿಸುವ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಮಾನವನು ಅಡೆತಡೆರಹಿತವಾಗಿ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪೇಚಾಡಬೇಕೆ? ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಕೊಂಡಿರುವವರು ತಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಾಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎಂದರೇನು ?

ಕೇವಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನಾ ಕಾರ್ಯ ಸುಸೂತ್ರ ವಾಗಿ ನೆರವೇರದಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದೆ ಎನ್ನಲಾಗದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದವರು.....

★ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ವಾಡಿಕೆಯನ್ವಯ ನಿಯತಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಮಲ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಒಣಕಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

★ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯಾಸ ಪಟ್ಟು ತಿಣುಕಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಯುಬ್ಬರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ತಲೆಸುತ್ತು ಮುಂತಾದ ಕೆಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ತೋಚಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮನ್ನೇಕೆ ಮಲಬದ್ದತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ?

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು, ಒಬೊಬ್ಬರ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೂ ಒಂದೊಂದು ತರಹದ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನು, ಮಲಬದ್ದತೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ನಿಮಿತ್ತವಾದ ಕಾರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಈ ಅಂಶ ಮನ ದಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೂ ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲಿ ದೊರಕಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಓದಿ ನೋಡಿ.

ಕಾರಣಗಳು

★ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಉಪವಾಸ.

★ ನಾರಿನಂಶ ಇಲ್ಲದ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.

★ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ವಿಲ್ಲದೆ ಆಲಸಿಯಾಗಿರುವುದು.

★ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಗುಟುಕಾ ಸೇವನೆ.

★ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಸನ, ನರಗಳ ನಿತ್ರಾಣ.

★ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆ.

★ ಪದೇ ಪದೇ ಭೇದಿಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ.

★ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

★ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿರುವುದು, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು.

★ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ, ಗಳಗಂಡ, ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯ ನ್ಯೂನತೆ. ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳ ನ್ಯೂನತೆ.

★ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂಲವ್ಯಾದಿ, ಗುದ ದ್ವಾರದ ಬಿರುಕು.

★ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ.

ಹೀಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನಾ ಕರೆಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಮುಂದೂಡುವವರಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಪಂದನದ ಸ್ವಾಧೀನ ತಪ್ಪಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನೆಲೆಯೂರುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೂ ಮದ್ದುಂಟೆ?

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಮದ್ದಿದೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಅದು ಯಾವ ಮದ್ದೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಕಾತರಪಡಬೇಡಿ. ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗದೆ ಸಹಜ ಆರೋಗ್ಯ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದಲೇ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಮಂಗಳ ಕೋರಬಹುದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವೂ ಹೌದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂತ್ರಗಳು

★ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೊಂಡ ಆಹಾರ ತೊರೆದು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

★ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

★ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರವಿರುವ, ಹೆಚ್ಚು ಒಣತಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

★ ದಿನವೂ ಸಾಕಷ್ಟು (೨ ಲೀಟರ್) ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದತಕ್ಷಣ ಒಂದೆರಡು ಲೋಟ ಲಘು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

★ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಸೇವನೆ, ಗುಟುಕಾ ಚಟದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

★ ನಿತ್ಯವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಓಡಾಟ ಮಾಡಿ.

★ ನಿತ್ಯವೂ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆದರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅವಸರವಾದರೆ ತಡೆಹಿಡಿಯದೆ ಹೋಗಿಬನ್ನಿ.

★ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಯೋಚನೆ, ಚಿಂತೆ ಸಲ್ಲದು. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬಾರದು.

★ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನಾ ತರಬೇಡಿ ಕೊಡಿ.

ಮೇಲಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಾಗಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಾಗಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಎಳೆಕಂದಮ್ಮ ಎರಡು ದಿನ ಕಕ್ಕಸ್ಸು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆತಂಕಗೊಂಡು, ಕಂದನ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಪು, ಹುಣಸೆತೊಳೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ತುರುಕುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ.

ಸುಲಭ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ವಿರೇಚಕ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಭೇದಿಗಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಔಷಧಿ ಪಡೆಯಲೇಬಾರದು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಲದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೋ ಮೃದುತನವನ್ನೋ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಧಾನ್ಯಗಳ ತವಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಪ್ಯಾರಫಿನ್‌ನಂತಹ ಔಷಧಿಗಳು ಮಲ ಸಲೀಸಾಗಿ ಜಾರಿಹೊರಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗುದ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಎನಿಮಾ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿಡುವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಇವೆ. ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಸಹಾಯವೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ತೊಡಕಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆತ ನಂತರ ಮಲಬದ್ಧತೆ ತಂತಾನೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. □

ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.



ಈ ಮುಂಚೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೆವು. ಈ ಬಾರಿ, ಮನುಷ್ಯನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿಬಿಡಲು, ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾತುರವಾಗಿರುವುದರಂತೆ ತೋರುವ ಕೂದಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಅಂದವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಳಜಿ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒತ್ತಡವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಹನೀಯರಲ್ಲಿಯೂ ಅದೊಂದು ಚಿಂತೆಯಾಗಬಲ್ಲುದಾದರೂ, "ಅಂದವೆಂದರೆ ನಾವೇ ಎಂದು ಬಗೆಯುವಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರದೇ ಮೇಲುಗೈಯಾದ್ದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಅವರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು! ಮುಖದ ಅಂದದ ಬಗೆಗಂತೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಪಾರ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೇಶಕ್ಕೊಂದಿಷ್ಟು ಪೋಷಣೆ

ದೇವರು ನೀಡಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಹಜ ಅಂಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಂತೆಯೇ ಸದಾ ಕಾಲ ಮನುಷ್ಯನ ಕೈಗಳಿಗೆ, ಬಿಸಿಲಿಗೆ, ಗಾಳಿಗೆ, ಚಳಿ-ಮಳೆಗೆ, ನೀರು, ಸೋಪಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ನಲುಗುವ ಕೂದಲೂ ಒಂದು ಅಂಗ. ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಗಿ, ಅಂದವಾಗಿ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಇರುವ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು, ನಿಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ತಾನೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ, ಮೊದಲಿನಂತಹ ಕೇಶರಾಶಿ, ನಿಮ್ಮದಾಗೇ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೆ, ಕೂದಲು ಹಾಳಾಗದಂತೆ, ಉದುರದಂತೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ- ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕೇಶ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಫಿಲಿಪ್ ಕಿನ್ಸಿ ಎಂಬ ಈ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಕೂದಲು ತನ್ನ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅಪಘಾತಗಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಳು, ಬಿಸಿಲು, ಬೆವರು, ನೀರು, ಗಾಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನಲುಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಗುಂಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಬಣ್ಣಗಳು, ಸ್ಪ್ರೇಗಳು, ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್‌ಗಳು, ಹೇರ್‌ಡ್ರೈಯಿಂಗ್ ಇಂತಹ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೂ ಒಳಗಾಗಬೇಕಿದೆ. ಇಂತಹದ್ದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಒಳಿತು. ಆಗದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ, ಇವೆಲ್ಲ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕೂದಲಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದು ಹೇಗೆ?

ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದಲ್ಲಿ ಅದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಧೂಳು ತುಂಬಿದ ಕೂದಲು ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮೆದುವಾದ ಶಾಂಪೂ ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಡಿಷನರ್ ಬಳಸಿ, ಅಂದವಾಗಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಂಡಿಷನರ್ ಅನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೂದಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ಮಿನುಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬಹುದಾದ ಸವೆತವನ್ನು ಅದು ಮರೆಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅತಿಕೆಟ್ಟ ಕೂದಲು ಕೂಡ ಮಿರ ಮಿರನೆ ಮಿನುಗುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಎಣ್ಣೆ ತುಂಬಿರುವುದೋ, ಒಣಗೂದಲೋ, ಸಪ್ಪೆಯೋ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಶಾಂಪೂ ಮತ್ತು ಕಂಡಿಷನರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ವಿಶೇಷ ಕೇಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಮೊಟ್ಟೆ - ನಿಂಬೆ ಮಿಶ್ರಣ: ೨ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ೧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಅದನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಬುಡ - ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ನೆತ್ತಿಗೆ ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಮಸಾಜ್ ನೀಡಿ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಒಮ್ಮೆ ಸಾಧಾರಣ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಶಾಂಪೂ ಮತ್ತು ಕಂಡಿಷನರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತೊಳೆದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ.

ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಕೂದಲಿಗೆ: ಒಂದು ಔನ್ಸ್‌ನಷ್ಟು ಎಚ್.ಹೇಜಲ್‌ಗೆ ೧/೨ ಔನ್ಸ್‌ನಷ್ಟು ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್



ಮೌತ್‌ವಾಶ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ + ಅದಕ್ಕೆ ೧೧/೨ ಔನ್ಸ್‌ನಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಅದನ್ನು ಹತ್ತಿಯುಂಡೆಯಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ವಿವಿಧ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ

ಬೇಸಿಗೆ : ತುಂಬಾ ಸುಡು ಬಿಸಿಲಿದ್ದಾಗ ಸಡಿಲವಾಗಿ, ಆದರೆ ಕೂದಲು ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ತಲೆಗೆ ಬಟ್ಟೆಕಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಅತಿಶಾಖದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ, ಮಿಕ್ಕಂತೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಕೂದಲಿಗೆ ಉತ್ತಮವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಧೂಳು ಮತ್ತು ಬೆವರಿನಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವೋ, ಅದರಿಂದ ಕೂದಲಿಗೂ ಪೋಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ೭-೮ ಲೋಟಗಳ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಾಗಲಿ.

ಚಳಿಗಾಲ : ಚಳಿಗಾಲ ಬಂತೆಂದರೆ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೂದಲಿನಂತಹ ಭಾಗಗಳ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ೭-೮ ಲೋಟಗಳ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಾದರೆ, ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಒಣಗುವುದೂ ಕಷ್ಟವೇ. ಆದರೆ ಹೇರ್‌ಡ್ರೈಯರ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೂದಲೊಣಗಿಸುವ ಕೃತಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗಷ್ಟೇ ಬಳಸಿ. ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಕೂದಲೊಣಗಿದ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಮಿಕ್ಕಂತೆ ಅದು ತಾನಾಗೇ ಒಣಗಲು ಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಕಿನ್ಲಿ.

ಗಾಳಿಕಾಲ : ಕೂದಲು ನವಿರಾಗಿ ಹಾರಾಡಿದಾಗ ಆಗುವ ಆಹ್ಲಾದಕ್ಕೆ ಎಣೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಬಹಳ ಜೋರಾದ ಗಾಳಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಹೋಗುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಗಾಳಿಯ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕು ಬಿರುಸಾಗಿ ಹಾರಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೂದಲನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಬಾಚುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಅಷ್ಟೇನು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ನವಿರಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುಬಿಡಿಸಿ, ನೆತ್ತಿಗೆ ತಾಕುವಂತೆ ೨೦ ಬಾರಿ ಬಾಚಿದರೆ ಸಾಕು. ಒಂದೇ ಸಾರಿಗೆ ೧೦೦ ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿಗೇನೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ.

ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒಣಗಿಸುವಾಗ ಟವೆಲ್ಲಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ವರೆಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಗಸಗಸನೆ ತಿಕ್ಕಿ ಸಿಕ್ಕುಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕೂದಲನ್ನು ನಾಜೂಕಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ಈಜು ಮತ್ತು ಕೂದಲು

ಈಜುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಉದ್ದ ಕೂದಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈಜುಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಈಜಾಡಿ ಖುಷಿಪಟ್ಟರೆ, ಅಂಟಂಟಾಗಿ, ತೊಪ್ಪಂತೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೂದಲು ನಿರಾಶೆಗೆ ತಳ್ಳಬಹುದು.

ನೀರು ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಜುಗೊಳದ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸುವ ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಕೂದಲಾದರೆ, ಈಜಿನ ನಂತರ, ಒಮ್ಮೆ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಹಾಕಿದರೆ ಸಾಕು, ಕೂದಲು ಮೊದಲಿನಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈಗಾಗಲೇ ದುರ್ಬಲವಾದ ಕೂದಲಾದರೂ, ತಪ್ಪದೇ, ಕೂದಲು ಒದ್ದೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆವ ಟೊಪ್ಪಿಯನ್ನು ಧರಿಸಿರಿ. ರಬ್ಬರ್ ಕ್ಯಾಪ್‌ಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ.



ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ದಟ್ಟಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಈ ಬಗೆಯ ತಂತ್ರಗಳೇನಾದರೂ ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೧೦೦ ಭಾಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ದಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಅರ್ಧಜನ ಹುಚ್ಚು ಸಂತಸದಿಂದ ಕುಣಿದಾರು. ಏಕೆಂದರೆ, ''ಕೂದಲು ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಿವೆ, ಉದುರುತ್ತಿವೆ'' ಎಂಬ ದೂರು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ್ದು. ಆದರೆ, ಬಹುಶಃ ಆ ದಿನವಿನ್ನೂ ದೂರವಿದೆ, ಕ್ಷಮಿಸಿ.

ಆದರೆ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು ತಿಳಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಕೂದಲೂ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತವಾದದ್ದಾದರೆ, ಅದು ನೆತ್ತಿಗೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೂ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ, ಇಂಥವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

ಕಂಡಿಷನರ್‌ಗಳು ಕೂದಲಿಗೆ ಮೆತ್ತಿ ಅದು ದಪ್ಪಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತರಿದ ಕೂದಲನ್ನು ಸಮನಾಗಿ, ಮಿಂಚುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

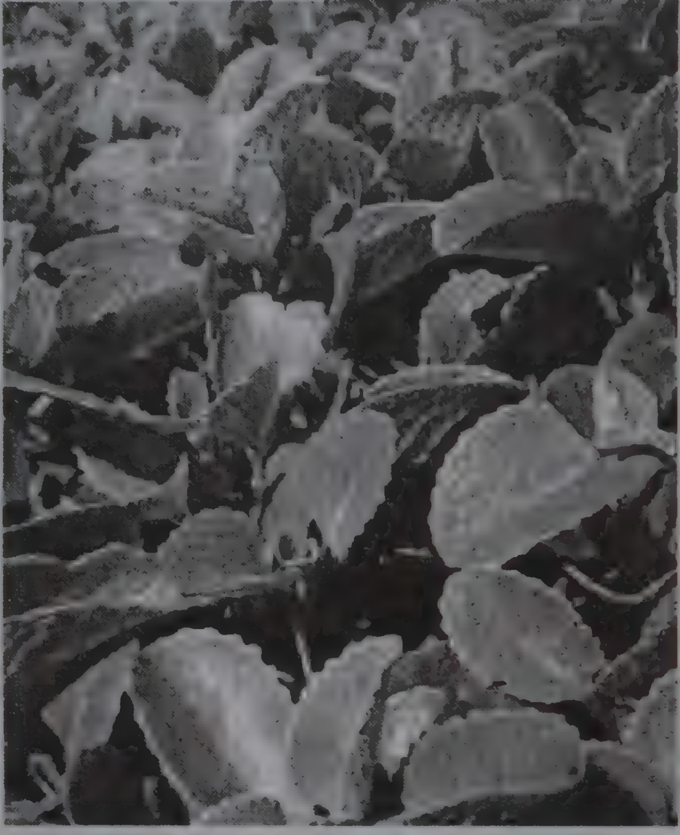
ಕೂದಲು ಒದ್ದೆಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸದಾ ಎಡಗಡೆ ಬೈತಲೆ ತೆಗೆವ ಮಂದಿ ಬಲಗಡೆಗೂ ಮತ್ತು ಬಲಗಡೆ ಬೈತಲೆ ತೆಗೆವವರು ಎಡಗಡೆಗೂ ಬೈತಲೆ ತೆಗೆದು ನಿಮ್ಮ ಅಗಲವಾಗುತ್ತಿರುವ ಬೈತಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬಹುದು.

ಕೂದಲು ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತ ಹೋದಂತೆ, ಅದನ್ನು ತುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ, ಇರುವಷ್ಟೇ ಕೂದಲು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಗೆ ಸಹಜವೆಂಬಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಸರಾದರೆ, ತಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ದಾಡಿ ಬೆಳೆಸಿಯೋ ಅಥವಾ ಮೀಸೆ ಬೆಳೆಸಿಯೋ, ಅವರ ಬೋಳು ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬಹುದಾದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಜಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕೆ ? □

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ

✍ ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ



ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯ ಎಲೆಗಳು ದೊಡ್ಡವಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಅದು ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ 'ದೊಡ್ಡಗುಣ'ವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ನಾವಿದರಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದೊಡ್ಡತನ ತೋರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ, ಅಂಗಳ ದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವರು. ಪರಿಮಳಭರಿತ, ದುಂಡನೆಯ ದಪ್ಪ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಗಿಡದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಕಾಂಡವನ್ನು ನೆಟ್ಟ ೨ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದಪ್ಪನಾದ ಹಸಿರೆಲೆಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡಿಪತ್ರೆ, ಸಾಂಬಾರ ಎಲೆ, ಕರ್ಪೂರಬಳ್ಳಿ ಎಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕರೆದರೆ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೂರವಲ್ಲಿ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೂರಣ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಕೋಲಿಯಸ್ ಆರೋಮಾಟಿಕಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದು ಲೇಮಿಯೇ ಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ.

★ **ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಪಿತ್ತದಗಂಧೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಕ್ಕಳ ಶೀತ-ನೆಗಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿತಗಳಿಗೆ:** ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ ಬೆರೆಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೫ರಿಂದ ೧೦ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದರ ಅರ್ಧಭಾಗ, ೨ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಲುಭಾಗ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು.

★ **ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆಗೆ :** ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದುವಾರ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಿಡದಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

★ **ಪಿತ್ತದ ಗಂಧೆ (Alergy):** ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆದು ಗಂಧ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಪಿತ್ತದ ಗಂಧೆಗಳಿಗೆ, ಮೈಗೆಲ್ಲಾ ಸವರಬೇಕು ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚೆ ರಸವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

★ **ಮಕ್ಕಳ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಗೆ :** ಎರಡು ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆ, ೮-೧೦ ಕರಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಒಂದು ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಹಿಂಡಿ ರಸತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

★ **ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ತಂಬುಳಿ :** ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಸಿಕೊಬ್ಬರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪುಬೆರೆಸಿ ತಂಬುಳಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೂ ಕೂಡ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು, ಒಂದು ಎಸಳು ಕರಿಬೇವು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅನ್ನ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗ ಕಲೆಸಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇಂಥ ಊಟದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿತ ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ ಮುಂತಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಪಿತ್ತಸಂಬಂಧವಾದ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ **ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನುಲಿತಗಳಿಗೆ:** ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು , ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೪-೫ ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ನುಲಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ಇದರ ಅರ್ಧ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊಡಬೇಕು.

★ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಈ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೊಡವೆ, ಚರ್ಮದ ಕಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ●



• ಸುನಂದಾ ಪಿ. ತಿಗಡಿಮಠ
ಧಾರವಾಡ

ಚಿಂತೆಯ ಚಿತೆ ....

ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಗೆ ಕ್ಯೂ ನಿಲ್ಲುವ ಚಿಂತೆ. ನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಬಾರದ ಚಿಂತೆ. ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಮಗಳ ಮದುವೆಯ ಚಿಂತೆ. ಹುಡುಗಿಗೆ ಏರುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಚಿಂತೆ. ಬಡತನಕೆ ಊಟದ ಚಿಂತೆ. ಐಶ್ವರ್ಯಕೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಚಿಂತೆ. ಅವನಿಗ್ಯಾರದೋ ಚಿಂತೆ. ಇವಳಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆವ ಚಿಂತೆ.........

ಚಿಂತೆ.......... ಚಿತೆ !

ಚಿತೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಗೆ ಒಂದು ಶೂನ್ಯ ಮಾತ್ರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಆದರೆ, ಅದೇ ಶೂನ್ಯ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ವಾಗಿದೆ. 'ಚಿತೆ' ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ, ಚಿಂತೆ ಸಜೀವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಸುಡುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕ್ಕೂ ಚಿಂತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸೋಲುವ ಚಿಂತೆಯಾದರೆ, ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಪಡೆಯುವ ಚಿಂತೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಗಳಿಸುವ ಚಿಂತೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವವೆಂಬ ಚಿಂತೆ. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಚಿಂತೆ. ಚಿಂತೆಯಿರದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಾವು ಅಂತಹ ಸುಖದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು, ಸುಖದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೇ. ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಹಿಗ್ಗದೇ ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗದೇ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಚಿಂತೆ, ದುಃಖ ಆವರಿಸಿದಾಗ ಜಗತ್ತೇ ಶೂನ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ, ಯಾರಿಗಾಗಿಯೂ ನಾವು ಬದುಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಂತೆ ಎಂಬುದೊಂದು ಕರಾಳ ಛಾಯೆ. ಯಾರ ಮೇಲೆ, ಎಷ್ಟು ಕಾಲ, ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಸಿವೆಯಷ್ಟು ಸುಖಕ್ಕೆ ಸಾಗರದಷ್ಟು ದುಃಖ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಹಿ ಅನುಭವವೇ ಕಲ್ಯಾಣದ ಮೆಟ್ಟಿಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಸುಖ, ದುಃಖ, ಸಿಹಿ, ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಏನೇನು ಬಂದಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಅನುಭವಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಗತಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಹುತ್ತದಲ್ಲಿಯ ಹಾವು ಕೂಡ ಹೂವಿನ ಮಾಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಂತೆ, ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಲ್ಲದೇ ನಾವು ಜೀವಿಸುವ ಭರವಸೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ''ಸುಖವು ಹಂಚಿದಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ದುಃಖವು ಹಂಚಿದಷ್ಟು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ'' ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಅದರ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕರೂ ಸಿಗಬಹುದು. ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವನಿಗೆ ಕೊಡುವ ಅಣುಮಾತ್ರ ಸಹಾಯವು ಗುಡ್ಡದಷ್ಟು ಉಪದೇಶಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲು. ಇತರರಿಗೆ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ; ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ ಎಂಬುದು ಆಗಬಾರದು. ಅದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದಂತೆ.

''ತಾಳ್ಮೆಯು ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಫಲವು ಮಧುರವಾದದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಖ, ದುಃಖ ಎಂಬುದು ''ಬಿಸಿಲು, ನೆರಳಿನಾಟ'' ಹಗಲು (ಸುಖ) ಎಷ್ಟೇ ಉಜ್ವಲವಾಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ನಂತರ ಅಂಧಃಕಾರ (ದುಃಖ) ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೇಡು ಬಯಸಿದರೆ, ಕಷ್ಟ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಂದ ನಮಗೂ ಕಷ್ಟ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

ಗೀತೆಯ ಸಾರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಆದದ್ದೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ ಆಗಿದೆ

ಆಗುವುದೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಲಿದೆ.

ರೋಧಿಸಲು ನೀನೇನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವೆ?

ಕಳಕೊಳ್ಳಲು ನೀನು ತಂದಿರುವುದಾದರೂ ಏನು? ನಾಶವಾಗಲು

ನೀನು ಮಾಡಿರುವುದಾದರೂ ಏನು?

ನೀನೇನು ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಪಡೆದಿರುವೆ.

ಏನನ್ನು ನೀಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆಯೇ ನೀಡಿರುವೆ

ನಿನ್ನೆ ಬೇರ್‍ಯಾರದ್ದೋ ಆಗಿದ್ದುದು

ಇಂದು ನಿನ್ನದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ನಾಳೆ

ಇನ್ಯಾರದ್ದೋ ಆಗಲಿದೆ.

ಚಿಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ....

೧) ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಲ್ಲ- ಜಗತ್ತೇ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

೨) ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವ ಸಕಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಲಿರಿ.

೩) ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಚಿಸದೇ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

೪) ಇರುವ ಜೀವವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ, ದೊರೆತ ಒಂದೇ ಒಂದು ಜೀವವನ್ನು ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದವರೆಗೂ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠತನ.

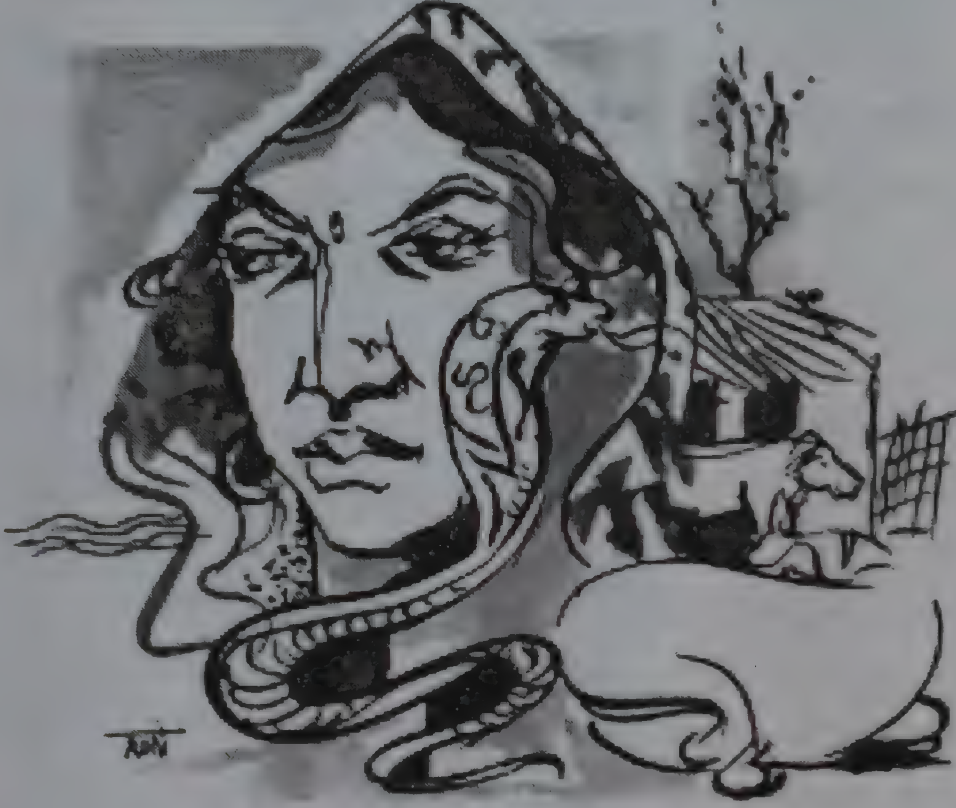
೫) ಚಿಂತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಶೋಕ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೋಪಗೊಂಡು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿರ್ಧಾರವು ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೇಡನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ.

೬) ಯಾವುದೇ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕದಾದಾಗ ಕಾಲಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ ''ಸರ್ವ ಕಷ್ಟ ನಿವಾರಕಂ ಈ ಕಾಲ ಚಕ್ರಂ'' ಎನ್ನುವರು. ಸಮಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ■

ಪ್ರಾಣ ಸ್ನೋಂಕು

ಪ್ರತಿಮಾಳಿಗೆ ಸರ್ಪದೋಷ

ಡಾ॥ ಕೆ. ಎಸ್ ಶಂಕರರಾವ್



ತನಗೆ 'ಸರ್ಪದೋಷ'ವಿದೆಯೆಂದು ಪ್ರತಿಮಾಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗೇ ಆಕೆಯ ಮಡಿಲು ತುಂಬಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವಳತ್ತೆಗೂ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ..... ಆ ಸರ್ಪದೋಷದ ರಹಸ್ಯ ಭೇದಿಸಿದ್ದು ಹಾವಾಡಿಗನಲ್ಲ, ಮಾಂತ್ರಿಕನಲ್ಲ, ಸಿದ್ಧಿ ಪುರುಷನಲ್ಲ...... ಓರ್ವ ಸಾಧಾರಣ ಪಶುವೈದ್ಯ !

''ಸಾರ್ ಮನೆಗೆ ಬರ್ಬೇಕಂತೆ. ಕಂಟೆಪ್ಪನವರು ಹೇಳಿದಾರೆ'' ಚೋಟುದ್ದ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ಸೈಕಲ್ಲನ್ನು ಆವರಣದ ಮರದಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಒಳಬಂದು ತನ್ನ ಒಡೆಯನ ನಿರೂಪವನ್ನು ಒದರಿದ. ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯಿತೆಂದು ನನ್ನ ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಕಾಯದೆ ಹೊರಟು ಬಿಟ್ಟ.

ಕಂಠೆಪ್ಪಾ ಅಂದಿದ್ದು ಶ್ರೀಕಂಠೇಶ್ವರನ್ ಅಂತಾ ನನಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಈ ಊರಿಗೆ ಬಂದು ಒಂದು ತಿಂಗಳೂ ಆಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶ್ರೀಕಂಠೇ ಶ್ವರನ್ ಅಂತಾ ಒಬ್ಬ ನಿವೃತ್ತ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಊರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಹಸ್ತ ಚಾಚುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ನಾನು ಬಂದ ಎರಡನೆ ದಿನವೇ ಅವರಿಂದ ಆಹ್ವಾನ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಸರಿ, ಒಂದ್ಸಾರಿ ಸೌಜನ್ಯಕ್ಕಾದರೂ ಹೋಗಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಬರುವುದೇ ಸರಿ ಎನಿಸಿತು. ಕಾಂಪೌಂಡರ್ ಗೋವಿಂದಪ್ಪ ಹಳ್ಳಿಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್‌ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದವನು ವಾಪಸು ಬಂದು, ''ಊಟಕ್ಕೆ ಕಂಠೆಪ್ಪಾ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗ್ಬೇಕಂತೆ ಸಾರ್.... ದಿನಾಲೂ ನಂಗೆ ಹೇಳ್ತಿದಾರೆ..... ನಿಮ್ಗೆ ನೆಂಟ್ರಂತೆ ಸಾರ್'' ಅಂತನೂ ಸೇರಿಸಿದ. ಖಾಲಿ ಸೀಸೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಳಗಿರಿಸಿ ''ಬನ್ನಿ ಸಾರ್ ಹೋಗೋಣ'' ಅಂತ ಹೇಳಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿದ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಟು ಒಂದು ಭವ್ಯವಾದ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತ ಗೋವಿಂದಪ್ಪ ''ಇದೇ ಸಾರ್ ಮನೆ...'' ಅಂತ ಹೇಳಿ ಗೇಟ್ ತೆರೆದು ಒಳಹೋಗಿ ''ಅಮ್ಮಾವ್ರೇ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಂದ್ರವೆ'' ಅಂತ ಜೋರಾಗಿ ಒದರಿದ. ಬಹುಶಃ ಶತಮಾನದಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ಮನೆ ಅಂತ ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು. ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಪತಿ ಪತ್ನಿ ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವವರಂತೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷರಾದರು. ನಾನು ಇದೇ ಪ್ರಥಮಬಾರಿಗೆ ಅವರನ್ನ ನೋಡ್ತಿದ್ರೂ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ಪರಿಚಿತನಂತೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು.

ದೊಡ್ಡ ಹಜಾರದಲ್ಲಿ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿತ್ತು. ನನಗೆ ನನ್ನ ಅಜ್ಜನ ಮನೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಆ ದೊಡ್ಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಹುಡುಗರು ಏನೆಲ್ಲಾ ಆಟ ಆಡ್ತಿದ್ದೆವು ಅಂತಾ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ ಟಿ. ವಿ. ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಸಂತೋಷಾನೆ ಕಳ್ಕೋತಿದಾರೆ ಅಂತ ಅನಿಸ್ತು. ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಇರಬಹುದು ಅಂತಾ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೆ. ಶ್ರೀಕಂಠೇಶ್ವರನ್ ನನ್ನೆದುರಿಗಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾತಿಗಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರ ಪತ್ನಿ ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮ ಕಾಫಿ ತಂದಿಟ್ರು. ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಇದೇ ಜಾಗ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಊಟ ಮಾಡ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯ ಅವರತ್ತೆ ಹೇಳ್ತಿದ್ರು ಅಂತಾ ತಿಳಿಸಿದ್ರು. ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ದಳಸವಾರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. ಕಾಲ್ಮುರಿದುಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿರೋ ಅಜ್ಜಿ ಮನೇಗೆ ಬಂದ್ರೆ ನೆಂಟಸ್ತನದ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಬಹುದು ಅಂತಾ ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮ ಹೇಳಿದರು. ಯಾವುದೋ ಬಾದರಾಯಣ ಸಂಬಂಧ ಇರಬಹುದು, ಈ ಸಾರಿ ಊರಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅದನ್ನೇ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಆಯ್ತು ಅನ್ಕೊಂಡೆ.

''ನೀವು ಇನ್ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲೇ ಊಟಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ'' ಅಂತಾ ಖಂಡಾ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಶ್ರೀಕಂಠೇಶ್ವರನ್ ''ಒಂದ್ನಿಮಿಷ ಬರ್ತೀನಿ.... ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಹತ್ರ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕ್ತಿದಾರೆ, ನೀವು ಊಟ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಗೊಳ್ಳಿ'' ಅಂದವರೇ ಹೊರಟು ಬಿಟ್ಟರು. ಈ ದೊಡ್ಡ ಹಜಾರದಲ್ಲಿ

ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾದೆನಲ್ಲಾ ಅಂತಾ ಟೀಪಾಯ್ ಮೇಲಿದ್ದ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್ ತಿರುವಿಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯದ ನಂತರ ''ಪ್ರತಿಮಾ... ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ಟವೆಲ್ ಕೊಡು'' ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಿಂದಾ ಕೂಗಿದ್ದು ಸೈರನ್ ತರಹ ಇಡೀ ಮನೆಯಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸಿತು. ಮೊಮ್ಮಗಳಿರ ಬಹುದು ಅಂತಾ ಯೋಚಿಸ್ತಿದ್ದ ನನಗೆ ಎಡಗಡೆಯ ರೂಮಿನಿಂದ ಪರದೆ ಸರಿಸಿ ವಿಪುಲ್ ಸೀರೆಯ ಮಾಡಲ್ ತರಹದ ಇಪ್ಪತ್ ಮೂರರ ಹರೆಯದ ಚೆಲುವೆ ತೇಲುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡಿತು ಬಹುಶಃ ತನ್ನ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಆರಾಮ ವಾಗಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಳೇನೋ, ನನ್ನೆದುರಿಗೆ ಬಂದು ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಸೂಸಿ ''ಬನ್ನಿ ಅಂಕಲ್'' ಅಂತಾ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯೆಡೆಗೆ ನಡೆದಳು. ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು ಸುರಿದುಕೊಂಡಾಗ ಹಾಯೆನಿಸಿತು. ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆ ಕಂಡು ನನಗೆ ಸಂತೋಷ, ಆಶ್ಚರ್ಯ ಎರಡೂ ಆಯ್ತು. ಒಂದ್ಸಾರಿ ವರಲಕ್ಷ್ಮಿನ, ಮಕ್ಕಳನ್ನ ಈ ಮನೇಗೆ ಕರಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡ್ತಾರೆ ಅಂತಾ ಯೋಚನೆ ಸುಳಿಯಿತು. ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಉಲ್ಲಾಸದ ಅನುಭವ ಆಯ್ತು. ಹೊರಗೆ ಬಂದಾಗ ಪ್ರತಿಮ ಟವೆಲ್ ಹಿಡಿದು ನಿಂತಿರುವುದು ಕಂಡು ಅವಳಿಂದಾ ಆಗಲೇ ಟವೆಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆನಿಸಿತು.

ಊಟದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓರಣವಾಗಿ ತಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು ಆದಾಗಲೇ ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮ ಬಡಿಸಿದ್ದರು. ಟವೆಲ್ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೆ. ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮುಗೀತು ಅಂತಾ ಪ್ರತಿಮ ಕೋಣೆ ಸೇರಿದಳು. ತುಪ್ಪಾ ಬಡಿಸಿದ ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮ ನನ್ನೆದುರಿಗೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಇದೆಂತಹಾ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಅಂತ ಸಂಕೋಚ ಆಯ್ತು. ಊಟ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮ ಅತ್ತ ಇತ್ತ ನೋಡಿ ''ನೋಡಿದ್ರಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಸೊಸೇನ! ನೀವ್ ನೋಡ್ಲಿ ಅಂತಾನೇ ಕರೆದಿದ್ದು'' ಅಂತ ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆದರು.

''ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಬಳ್ಳಿ ಗೊಂಬೆ ತರಾ'' ಅಂದೆ.

''ಸರ್ಯಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ರಿ.... ಗೊಂಬೇನೆ..... ಗಾಜಿನ ಗೊಂಬೆ'' ಅಂತಾ ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ''ಮನೇಗೆ ಸೊಸೆ ಅಂತಾ ಬಂದು ಎರಡು ವರ್ಷಾ ಆಯ್ತು. ನಾನಿನ್ನೂ ಮೊಮ್ಮಗೂನ ಎತ್ತಿ ಆಡಿಸೋ ಕನಸು ಕಾಣೋದ್ರಲ್ಲೆ ಇದೀನಿ.... ವಂಶಕ್ಕೊಂದು ಕುಡಿ ಬೇಡ್ವೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ?'' ಅಂತಾ ನನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದ್ರು. ತುಸು ಬಾಗಿ ''ನಮ್ಮ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಒಂದ್ ಒಳ್ಳೇ ಹುಡುಗೀನ ನೋಡಿ'' ಅಂತಾ ಮೊಸರು ಬಡಿಸಲು ಅನುವಾದರು.

ಇವರ ಮನೆಗೆ ಕರೆದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಈಗ ತಿಳಿಯಿತು. ಮದುವೆ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನಾನು ಓಡಾಡ್ತಿರೋದು ನಿಜ, ಆದರೆ ಇಂತಹಾ ಬೇಡಿಕೆ ನನ್ನೆದುರಿಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಗು ಆಗ್ಲಿಲ್ಲ ಅನ್ನೋ ಒಂದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಗನಿಗೆ ಎರಡನೆ ಮದುವೆ ಮಾಡೋಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿರೋ ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮನ ಆತುರ ಕಂಡು ನನಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೋ ತಿಳಿಯದಾಯಿತು. ಆಕೆಗೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿರುವ ಅಂಶ ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗುವುದಾದರೆ ಅದೂ ಉಪಕಾರವಲ್ಲವೆ ಎನಿಸಿ, ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಕೈ ತೊಳೆದು ಗೋಡೆಗೊರಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೆ.

''ಇವಳ ಜೊತೆಯವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಾಗಿವೆ, ಇವಳಿಗಾದರೋ ಮಗು ಆಗುವ ಲಕ್ಷಣವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದ್ಸಾರಿ ಮೈ ಇಳಿದುಹೋಗಿದೆ. ಎಂತಹ ಗ್ರಹಚಾರ , ಈ ಮನೆಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಅಂತದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಇವಳು ಮನೆ ಯೊಳಗೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದ್ದೇ ಮನೆ ಹಸು ಕೂಡಾ ಕಂದು ಹಾಕಿಬಿಡ್ತು.., ''ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯ ಹೇಳಿದ ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮ ಪ್ರತಿಮಾಗೆ ಸರ್ಪದೋಷ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ'' ಅಂತ ಹೇಳಿ ಕಣ್ಣೊರಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಸರ್ಪದೋಷ ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಎಲ್ಲಾ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಕಂಡು ಬೇಸರವಾಯಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಅನಿಸಿತು. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಿಂದಾ ಹೊರಟು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿದೆ, ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಹೆಚ್.ಎಫ್. ಹಸು ಆರಾಮಾಗಿ ಮಲಗಿತ್ತು.

ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ತಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದು ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಳಿಯೇ ಬಂದರು. ''ಇವತ್ತು ಬೆಳಗ್ಗಿಂದಾ ಹಸು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡ್ತಿದೆ, ಹಸೂನ ಆಸ್ಪತ್ರೇಗೆ ಕಳಿಸ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ?'' ಅಂತಾ ಕೇಳಿ ತಟ್ಟೆ ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದರು.

''ಈಗ ಬೇಡ ನಾಳೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕಳ್ಸಿ. ಹಾಗೇ ಪ್ರತಿಮಾನೂ ಬರಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ'' ಅಂದಿದ್ದು ಕೇಳಿ ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

''ಏನು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಅವ್ಳಿಗೂ ಏನಾದ್ರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬೆಸ್ಟ್ ವುಮನ್



ಒಬ್ಬ ಚಿತ್ರ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಡಗು ಮುಳುಗಿ ಹೋಯಿತು. ಒಂದು ಮರದ ದಿಮ್ಮಿ ಹಿಡಿದು ಒಂದು ನಿರ್ಜನ ದ್ವೀಪ ಸೇರಿಕೊಂಡ ನಿರ್ದೇಶಕ, ಒಂಟಿತನ ಭರಿಸ ಲಾಗದೆ ಶಿವನನ್ನು ಕುರಿತು ತಪಸ್ಸು ಮಾಡತೊಡಗಿದ. ಈಶ್ವರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ''ನಿನ್ನ ಭಕ್ತಿಗೆ ಮೆಚ್ಚಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ವರ ಕೇಳಿಕೋ'' ಎಂದ.

''ನಿನಗೆ ತಿಳಿಯದಿರೋದೇನು ಶಿವಾ, ನಮ್ಮಂಥ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಚಟಗಳು ಗೊತ್ತಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೇ ವಿಸ್ಕಿ ಹತ್ತು ಬಾಟಲು. ತ್ರಿಬಲ್ ಫೈವ್ ಸಿಗರೇಟು ಹತ್ತು ಬಂಡಲು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಬೆಸ್ಟ್ ವುಮನ್ ಎಂದು ವರ ಕೇಳಿದ.

ತಥಾಸ್ತು ಎಂದು ಶಿವ ಮಾಯವಾದ ವಿಸ್ಕಿ, ಸಿಗರೇಟು ಮತ್ತು ಮದರ್ ಥೇರೇಸಾ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷರಾದರು.

ಮಾಡ್ತೀರೋ ಹ್ಯಾಗೆ? ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತಗುಣ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಅಂತಾ ನಮ್ಮತ್ತೆ ಹೇಳ್ತಿದ್ರು'' ಅಂತಾ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಟಿದ್ದು ನೋಡಿ ''ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮಲಗಿ, ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವರೂ ಬರ ಬಹುದು'' ಅಂತಾ ರೂಮು ತೋರಿಸಿದ ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಅಡುಗೆಮನೆ ಸೇರಿ ಕೊಂಡರು.

ಎಚ್ಚರಾದಾಗ ಗಡಿಯಾರ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಡವಾಗಿದ್ದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಮಲಗಿ ದೆನಲ್ಲಾ ಅನಿಸಿ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎದುರು ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲು ದೂಡಿ ವಿಪುಲ್ ಸೀರೆಯ ಸುಂದರಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡಿತು. ''ಪ್ರತಿಮಾ'' ಅಂತಾ ನನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಧ್ವನಿ ಹೊರಟಿತು. ಪ್ರತಿಮಾ ಮುಖವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ರೂಮಿನೊಳಗೆ ಬಂದಳು.

''ಎರಡು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಎರಡು ಲೋಟ, ನೀರು, ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಸಕ್ಕರೆ, ಒಂದು ಚಾಕು'' ಅಂತಾ ಲಿಸ್ಟ್ ಹೇಳಿ ''ನಿಮ್ಮತ್ತೇನ ಕೇಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ'' ಅಂದೆ.

ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಮಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಟ್ರೇನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಂದು ಎದುರಿಗೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಳು. ನೀರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಮಾ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಲು ಆರಂಭಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಸುಂದರವಾದ ಬೆರಳು ಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಡಗೈ ಬೆರಳಿನ ಉಗುರು ಕಿತ್ತು ಗಾಯದ ಗುರುತು ಎದ್ದು ಕಾಣು ತ್ತಿತ್ತು. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ನನಗೊಂದು ಕಪ್ ನೀಡಿದ ಪ್ರತಿಮಾ ತಾನೊಂದು ಕಪ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಳು. ಪಾನಕ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಯಾಗಿತ್ತು. ಖಾಲಿಯಾದ ಕಪ್ ಟೀಪಾಯ್ ಮೇಲಿರಿಸಿ ''ಕೈ ಬೆರಳಿನ ಗಾಯ ಹೇಗಾಯ್ತು?'' ಅಂತಾ ಕೇಳಿದ್ದೇ ತಡ, ಅವಳ ಮುಖವೆಲ್ಲಾ ಕೆಂಪಾಯ್ತು. ಗಾಯದ ಸಂದರ್ಭ ತುಂಬಾ ರೋಮಾಂಚಕವಾದದ್ದು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ.

''ಟೀಚರ್, ಲಾಯರ್, ಡಾಕ್ಟರ್ ಈ ಮೂವರ ಬಳಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡ ಬಾರದು, ಅದ್ರಿಂದ ಅವ್ರೀಗೇ ನಷ್ಟ'' ನನ್ನ ದೃಢವಾದ ಮಾತು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು.

''ಅನ್ವೇಶಿತಾ ಅಂತಾ ಮೆಗಾ ಸೀರಿಯಲ್ ಟೀವಿನಲ್ಲಿ ಬರ್‍ತಿತ್ತು. ಅದ್ರಲ್ಲಿ ಬರೇ ಪ್ರೇತಗಳ ಬಗೆಗೆ ತೋರಿಸ್ತಿದ್ರು, ಒಂದ್ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ರೂಮ್ನಲ್ಲಿ ಸೇಬು ಹೆಚ್ತಿರೋವಾಗ ಕರೆಂಟ್ ಹೋಯ್ತು. ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಬಲವಾಗಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಹಾಗಾಯ್ತು. ತುಂಬಾ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದಾ ನನಗೆ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿಹೋಯ್ತು. ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚರಾದಾಗ ಇವರು ಚುಡಾ ಯಿಸಿದ್ದೇ ಸರಿ. ಆ ಗಾಬರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಕೊಯ್ಕೊಂಡು ಉಗುರೇ ಎದ್‌ಬಿಡ್ತು ಅಂಕಲ್'' ಅಂತ ಗಾಯದ ವೃತ್ತಾಂತ ಮುಗಿಸಿದಳು.

''ಸರಿ ಆಮೇಲೆ ಎರಡೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಸು ಕಂದು ಹಾಕ್ತಲ್ವ?'' ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ಪ್ರತಿಮಾಗೆ ತುಂಬಾ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಯ್ತು.

'ಹೌದು ಅಂಕಲ್, ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು?'' ಅಂತಾ ಅಗಲವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟಳು.

''ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಆದ ಮೇಲೆ ನಿನಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ'' ಅಂತ ಹೇಳಿ ರೂಮಿನಿಂದಾ ಹೊರಬಂದು ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮನವರಿಗೆ ''ಹಸೂನ ಪ್ರತಿಮಾ ಜೊತೆ ನಾಳೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ದಾರಿ ಹಿಡಿದೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಗಡಿಬಿಡಿ ಮುಗಿದು ಹೋಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿಮಾ ಪ್ಲಾಸ್ಕಿನ ತುಂಬಾ ಕಾಫಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಒಳಗೆ ಬಂದಳು. ಅವಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೇ ಪೂಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ವಿದೇಶಿ ಪರಿಮಳ ಇಡೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಾ ಹರಡಿತು. ಲೋಟದ ತುಂಬಾ ಕಾಫಿ ಸುರಿದು ನನ್ನೆದುರಿಗಿರಿಸಿ ತಾನು ಪಕ್ಕದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎದುರಿಗಿನ ಗಿರಿರಾಜ ಕೋಳಿ, ಮೊಲ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೇ ತದೇಕವಾಗಿ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಗೋವಿಂದಪ್ಪನನ್ನು ಕರೆದು ಹಸುವಿನ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಹಾಕಲು ಆಂಟಿಬಯಾ ಟಿಕ್ಸ್ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಕಂಠಪ್ಪನವರ ಮನೆಯಾಳು ಮುನಿಯಪ್ಪ ಹಸುವನ್ನು ಟ್ರೇವಿಸ್ ಒಳಗೆ ಹಾಕಲು ಪರದಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗಲೇ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ ಆಗಿರುವುದು ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಅಬಾರ್ಷನ್ ನಂತರ ಬಹುಶಃ ಹಸುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೇ ತಂದಿರಲಿಲ್ಲ ಅಂತ ಅನಿಸ್ತು.

ಹಸುವಿನ ಗುದದ್ವಾರದೊಳಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದೆ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ ತಂದಿರಿಸಿದ ಸಿರಿಂಜ್‌ನಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಒಳಗೆ ಸುರಿದೆ. ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಕೊರಳ ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡೆ. ದಪ್ಪ ಸೂಜಿ ಕಂಡು ಪ್ರತಿಮಾಗೆ ಆಚ್ಚರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

''ಏನಂಕಲ್ ಅಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಚುಚ್ತೀರ?'' ಅಂತ ನೋವಿನ ಮುಖ ಮಾಡಿದಳು. ''ಆಯ್ತು ನೀನೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಚುಚ್ಚಿಬಿಡು ನೋಡೋಣ'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ೧೮ ಗಾಜ್ ನೀಡಲ್ ಅವಳ ಕೈಗಿತ್ತೆ. ಕುತೂಹಲದ ಕಂಗಳಿಂದ ಸೂಜಿಯನ್ನೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು ಪ್ರತಿಮಾ.

''ಅಂಕಲ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಫಿ ಕುಡೀರಿ'' ಅಂತಾ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಫಿ ಸುರಿಯತೊಡಗಿದಳು.

''ಬರೀ ಕಾಫೀನ?'' ಅಂತಂದೆ

''ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು ಅಂಕಲ್?'' ಅಂತ ಕಾಫಿ ಕಪ್ಪು ನನ್ನ ಕೈಗಿರಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಮುಖವನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾ ''ನನಗೊಬ್ಬ ಮುದ್ದಾದ ಅಳಿಯ'' ಅಂದೆ.

''ಈ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಕೇಳಿ ಬೇಜಾರಾಗಿದೆ ಅಂಕಲ್. ಅಬಾರ್ಷನ್ ಆತ ಮೇಲೆ ಜೀವಾನೇ ಬೇಡ ಅನ್ಸಿದೆ''.

''ನೋ ಪ್ರತಿಮಾ ಚೀರ್ ಅಪ್'' ಅಂತಾ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳ್ದೆ.

''ಏನೋ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಪ್ರತಿಮಾ ಹೇಳತೊಡಗಿದಳು.

''ಅಂಕಲ್ ನಾನು ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮನೇಗೆ ಒಂದು ನಾಗರಹಾವು ಬಂದಿತ್ತು. ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದಾ ಚೀರಿಕೊಂಡೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ನಾಗರಹಾವನ್ನು ಕೊಂದು ಬಿಟ್ರು. ಅದೇ ಶಾಪ ನನಗೆ... ಅದ್ರಿಂದಾನೆ ಹೀಗಾಗ್ತಿರೋದು'' ತನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ತಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

''ಹುಚ್ಚು ಹುಡುಗಿ...... ನಿಮ್ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನ ನೀನೂ ನಂಬ್ತೀಯ...... ನಾನ್ಸೆನ್ಸ್'' ಅಂತ ಬಯ್ದು ''ಡಿಗ್ರೀನಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಷಯ ತಗೊಂಡಿದ್ದೆ?'' ಅಂತ ವಿಷಯ ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ.

''ಹಿಸ್ಟರಿ ಅಂಕಲ್... ಹಿಸ್ಟರಿ ಅಂದ್ರೆ ನಂಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ'' ಅಂದ್ಲು.

''ನೋಡು ನಿಮ್ಮ ಹಸು ಕಂದು ಹಾಕಿದ್ದಕ್ಕೆ ಬ್ರೂಸೆಲ್ಲಾ ಅಬಾರ್ಟಸ್ ಕ್ರಿಮಿಕಾರಣ.

ಸ್ಟೇಟ್ ಮೆಂಟ್



ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತ ಡಾಕ್ಟರು ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೇಳಿದರು ''ಬೆಡ್ ರೂಮಿ ನಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ವರ್ತನೆ ಈ ನಡುವೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ನೀನು ಯಾವು ದಕ್ಕೂ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಡ್‌ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿ ಇರಬೇಕು'' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದರು.

ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೈದೆನೇನೋ ಅನಿಸಿತು. ಕೂಡಲೇ ಫೋನು ಮಾಡಿದರು. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಫೋನು ಎತ್ತಲಿಲ್ಲ ಪತ್ನಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಫೋನು ಮಾಡಿದರು. ಫೋನು ಎತ್ತಿದ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ''ಎಲ್ಲಿದ್ದೆ ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು?'' ಎಂದು ಗದರಿದರು.

'ಬೆಡ್ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ....! ಎಂದಳು ಆಕೆ.

''ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೆಡ್ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡ್ತಿದ್ದೆ ?

''ಎರಡನೇ ಸ್ಟೇಟ್ ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ತಾ ಇದ್ದೆ.... !''

• ಜಿ.ವಿ. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ

ಬ್ರೂಸೆಲ್ಲಾ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅಬಾರ್ಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಹಸು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಹಾಲು ಕರೆಯುವಾಗ ನಿನ್ನ ಕೈ ಬೆರಳಿನ ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ಬ್ರೂಸೆಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಿನ್ನ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿವೆ. ಆಮೇಲೆ ನಿನಗೂ ಅಬಾರ್ಷನ್ ಆಗಿದೆ..... ಹೌದಲ್ಲಾ ?'' ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಪ್ರತಿಮಾಗೆ ತುಂಬಾ ಆಶ್ಚರ್ಯ ವಾಯಿತು.

''ಇದೆಲ್ಲಾ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ? ಆವತ್ತು ಮುನಿಯ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ರಿಂದ ನಾನೇ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿದ್ದು. ಈ ಹಾಳು ಗಾಯ ಬೇರೆ'' ಅವಳು ತನ್ನ ಬೆರಳಿನ ಗಾಯವನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ಹೇಳಿದಳು.

''ಪ್ರತಿಮಾ ಮುನಿಯನ ಜೊತೆ ಹಸು ಕಳಿಸು. ನೀನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಡಾ. ಮೀರಾನ ನೋಡು. ನಾನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕ್ಕೆ ಡಾಕ್ಟರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡ್ತೀನಿ'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿದೆ.

''ಆಯ್ತು ಅಂಕಲ್ ನಾನು ಬರ್ತೀನಿ'' ಅಂತಾ ಪ್ರತಿಮಾ ಹೊರಟಳು.

ಡಾ. ಮೀರರವರನ್ನು ಕಂಡು ಪ್ರತಿಮಾಳ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಒಂದೆರಡು ಸೈಕಲ್ ಸ್ಕಿಪ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದೇನೋ ಅಂತಾ ಡಾ. ಮೀರ ಅನುಮಾನಿಸಿದರು.

ವೀಡಿಯೋ ಚಿತ್ರೀಕರಣ, ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ರಿಂದ ತುಂಬಾ ಕೆಲಸ ಇತ್ತು. ತಿಂಗಳುಗಳು ಉರುಳಿದ್ದೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಶ್ರೀಕಂಠೇಶ್ವರನ್ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದಿದ್ದೆ, ಅಷ್ಟೆ.

ಹನ್ನೊಂದು ಗಂಟೆಯಾಗಿದ್ರೂ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಆದಾಯ ತೆರಿಗೆ ಬಗೆಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕಿತ್ತು. ತಲೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಗೋವಿಂದಪ್ಪನಿಗೆ ಕಾಫಿ ತರಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಎರಡೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಗೋವಿಂದಪ್ಪ ವಾಪಸು ಬಂದು ''ಕಂಠೆಪ್ಪನವರ ಮಗಾ ಸೊಸೆ ಹಸೂ ಕರ್ಕೊಂಡು ಬರ್ತಿದಾರೆ ಸರ್..... ಫ್ಲಾಸ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕಾಫೀನೂ ತರ್ತಿದಾರೆ ಸರ್,'' ಅಂತ ಹೇಳಿ ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿದ.

ಮಂಜುನಾಥ್ ಒಳಗೆ ಬಂದವನೇ ''ಗುಡ್ ಮಾರ್ನಿಂಗ್'' ಅಂತಾ ವಿಶ್ ಮಾಡಿದ. ಅವನ ಹಿಂದೆಯೇ ಪ್ರತಿಮಾ ಆಗಮಿಸಿ ಫ್ಲಾಸ್ಕ್ ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿದಳು. ಇಬ್ರೂ ನನ್ನೆದುರಿಗೇ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ ಗಾಜಿನ ಲೋಟ ತಂದಿರಿಸಿ ಫ್ಲಾಸ್ಕಿನಿಂದ ಕಾಫಿ ಸುರಿದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊಟ್ಟ.

ಹಸುವನ್ನು ಟ್ರೇವಿಸ್ ಒಳಗೆ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಗೋವಿಂದಪ್ಪ ಪಿ. ಟಿ. ಸರ್ ಅಂತ ಹೇಳಿದ. ಕೈಗೆ ಸೋಪು ಬಳಿದುಕೊಂಡು ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಕೈ ಹಾಕಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದೆ. ಹಸು ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿರುವುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಯಿತು. ಮಂಜುನಾಥ್‌ಗೆ ಹಸು +VE ಅಂತಾ ಹೇಳಿದೆ. ಟ್ರೇವಿಸ್ ಬಳಿ ಬಾರದೆ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಪ್ರತಿಮಾ ಯಾಕೋ ಡಲ್ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ ಅಂತಾ ಅನಿಸ್ತು. ಟವೆಲ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿಮಾಳನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಅವಳ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಬೆವರ ಹನಿಗಳು, ಬಾಯಿಗೆ ಕರ್ಚೀಫ್ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದಳು. ಎದ್ದು ಹೊರ ಹೋಗಲು ಕುರ್ಚಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆ ಹೊರಟಿದ್ದವಳು, ತಡೆಯಲಾರದೆ ಅದೇ ತಾನೆ ಕುಡಿದಿದ್ದ ಕಾಫಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಳು. ಗೋವಿಂದ ತಂದು ಕೊಟ್ಟ ಐಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಮುಖ ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ಒಳ ಬಂದು ಕುಳಿತಳು. ಆಯಾಸ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಏಪ್ರನ್ ಬಿಚ್ಚಿ ಒಗೆಯಲು ಕೊಟ್ಟೆ. ತಕ್ಷಣ ನಡೆದು ಹೋದ ಘಟನೆಯಿಂದಾ ಮಂಜುನಾಥ್ ಅಘಾತಗೊಂಡಿದ್ದ ''ಸಾರಿ ಸರ್..... ಐಯಾಮ್ ವೆರಿ ಸಾರಿ...'' ಅಂತಾ ಬೇಸರ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದ.

ಪ್ರತಿಮಾಳ ಮುಖ ನೋಡಿದೆ. ಅವಳ ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಬೆಳದಿಂಗಳ ಮುಗುಳುನಗೆ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

''ಪ್ರತಿಮಾ ಏನಾದ್ರೂ happy News?'' ಅಂತಾ ಅವಳನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಅವಳು ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿ ''ಹೋಗಿ ಅಂಕಲ್'' ಅಂತಾ ಮುಖ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಳು.

''ಕಂಗ್ರಾಜುಲೇಶನ್ಸ್'' ಅಂತಾ ಮಂಜುನಾಥ್ ಕೈ ಕುಲಕಿ ಅಭಿನಂದಿಸಿದೆ. ಮಂಜುನಾಥ್‌ಗೆ ಅರ್ಥ ಆಗ್ಲಿಲ್ಲ. ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳೋದೆ ಸರಿ ಅಂತ ''You are becoming a Responsible Father'' ಅಂದೆ.

''ಹೌದೇನೆ!'' ಅಂತಾ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಸಂತೋಷ ಸೂಸುತ್ತಾ ಪ್ರತಿಮಾಳ ತೋಳು ಚಿವುಟಿದ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂತಸದ ನಗು ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸಿತು. ✫



ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಗಬೇಕಾದ ನ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯ ಕಾನೂನುಗಳು-೪

ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಅನುಮತಿ

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಕೆಲವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುತ್ತದಾದರೂ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಮೀರಿಸುವಷ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾರು, ಯಾವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅರ್ಹರೆಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕಾನೂನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ಅವನಿಗೆ ಹಿತವನ್ನು ಮಾಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅನುಮತಿ (ಕನ್ಸೆಂಟ್) ಎಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಸ್ವಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ಅನುಮತಿ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಒಪ್ಪಂದ. ಹಾಗಾಗಿ ''ಭಾರತೀಯ ಒಪ್ಪಂದ ಕಾಯಿದೆ - ಸೆಕ್ಷನ್ ೧೩'' ಇದಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಶಾಸನದನ್ವಯ, ಇಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಸಮಾನ ನಿಲುವನ್ನು ತಳೆದಾಗ, ಅವರು ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಂದವು ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ನಡುವೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಒಂದೇ ನಿಲುವಿನಿಂದ, ಅಂದರೆ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಡೆದಾಗ, ರೋಗಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಧಗಳು :

ಅನುಮತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಧ್ವನಿತ ಅನುಮತಿ (ಇಂಪ್ಲೈಡ್ ಕನ್ಸೆಂಟ್) ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತ ಅನುಮತಿ. (ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಕನ್ಸೆಂಟ್)

ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನು ವೈದ್ಯನ ಬಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಬಂದಾಗ, ಆ ಬರುವಿಕೆಯೇ ಅವನು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಧ್ವನಿತ ಅನುಮತಿ. ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿತ ಅನುಮತಿ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಧ್ವನಿತ ಅನುಮತಿಯು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತ ಅನುಮತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯನು ಶಾಸನಬದ್ಧ ಯಾವುದೇ ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಿರಲೆಂದು ಈ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವ್ಯಕ್ತ ಅನುಮತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಮೊದಲನೆಯದು ಮೌಖಿಕ ಅನುಮತಿ (ಓರಲ್ ಕನ್ಸೆಂಟ್) ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿ. (ರಿಟನ್ ಕನ್ಸೆಂಟ್)

ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆಕೆಯ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೌಖಿಕ ಅನುಮತಿಯು ಸಾಕು. ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯನಾದವನು, ತಾನು ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಆಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ರೋಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಡದ ಮೂರನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನರ್ಸ್ ಅಥವಾ ಆಯಾಳನ್ನು ಮೂರನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ, ಅಂದರೆ ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನಾಗಿ ಗಣಿಸಿ, ಅವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯನು ತಾನು ಯಾವುದಾದರೂ ಗಂಭೀರವಾದ ತಪಾಸಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲವೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ರೋಗಿಯಿಂದ ಅನುಮತಿ

ಯನ್ನು ಲಿಖಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯನು ಶಾಸನಬದ್ಧವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ತಿಳಿ ಹೇಳಿದ್ದು :

ರೋಗಿಯು ನೀಡುವ ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿಯು ಶಾಸನಬದ್ಧವಾಗಿ ಊರ್ಜಿತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದು ''ತಿಳಿ ಹೇಳಿದ ಅನುಮತಿ (ಇನ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ಡ್ ಕನ್ಸೆಂಟ್) ಆಗಿರಬೇಕು. ವೈದ್ಯನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು.

೧. ರೋಗ ನಿಧಾನ (ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್)

೨. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಹಾಗೂ ವಿಧಾನ

೩. ಅಪಾಯ ಸಂಭವ ಸಾಧ್ಯತೆ

೪. ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ

೫. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

೬. ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಮೇಲ್ಕಾಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ವಿವೇಚಿಸುವ ಹಾಗೂ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ರೋಗಿಗಿರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ ರೋಗಿಯು ನೀಡುವ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ''ತಿಳಿಹೇಳಿದ ಅನುಮತಿ'' ಎಂದು ಗಣಿಸಿ, ಶಾಸನವು ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಅನೂರ್ಜಿತ :

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೀಡಿದ ಅನುಮತಿಯು ಶಾಸನಬದ್ಧವಾಗಿ ಅನೂರ್ಜಿತವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹಲವಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಯಾವುವೆಂದರೆ

೧. ಶಾಸನ ಸಮ್ಮತವಲ್ಲದ ಪರೀಕ್ಷೆ/ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಉದಾ : ಸ್ತ್ರೀಭ್ರೂಣವನ್ನು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಡೆಸುವ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಆಮ್ನಿಯೋ ಸೆಂಟೆಸಿಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

೨. ಶಾಸನಬದ್ಧ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಅರ್ಹತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು :

ಉದಾ : ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸು, ಮನೋರೋಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

೩. ತಿಳಿಹೇಳಿದ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು :

ಉದಾ : ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಸಾಲದು. ಅವರು ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೂ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಹೇಳಿರಬೇಕು. ಅನಂತರವೇ ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು.

೪. ವಂಚನೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಪಡೆದಂತಹ ಅನುಮತಿ :

ಉದಾ : ರಕ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಛೇದಿಸಿದರೆಂಬ ಪ್ರಕರಣಗಳು.

ವಯಸ್ಸು :

ಭಾರತೀಯ ದಂಡಸಂಹಿತೆ - ಸೆಕ್ಷನ್ ೮೯, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾದ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

೧೨ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಅಥವಾ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ, ಅವು ಎಷ್ಟೆ ಒಳ್ಳೆಯದಿರಲಿ ಅಥವಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಅನರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾ : ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಇದಕ್ಕೆ ಪೋಷಕರು ಮಾತ್ರ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :

೧. ಭಾರತೀಯ ದಂಡಸಂಹಿತೆ - ಸೆಕ್ಷನ್ ೮೯ರಂತೆ, ೧೨ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಮೊದಲಾದ ಗಂಭೀರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

೨. ತಿಳಿಹೇಳಿದ ಅನುಮತಿ ಅನೂರ್ಜಿತವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ೧೨ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ, ತಾನು ಒಳಗೊಳ್ಳಲಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೂರ್ವಾಪರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದೂ ನೀಡುವ ಅನುಮತಿ ಅನೂರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿದೆಯು, ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯಲು ೧೮ ವರ್ಷಗಳಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಒಪ್ಪಂದವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ.

೪. ಈ ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಭಾರತೀಯ ದಂಡಸಂಹಿತೆ ಸೆಕ್ಷನ್ -೮೯ಕ್ಕೆ ತಿದ್ದುಪಡಿಯನ್ನು ತಂದರೆ ಸಾಕು. ಅನುಮತಿ ನೀಡುವ ವಯಸ್ಸನ್ನು ೧೮ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಏರಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ತುಳಸೀಕರಣ

ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಪಾಶ್ಚರೈಸೇಶನ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪಾಶ್ಚರೀಕರಣ ಎಂದು ಕನ್ನಡಿಸಬಹುದು. ಇದು ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದೇ ಇದರ ಗುರಿ. ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ತಕ್ಷಣ ತಂಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳ ದೇಹಗಳು ಸೀಳಿ, ಅವು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ದ್ರವಗಳನ್ನು ರೋಗಾಣುಮುಕ್ತ ಮಾಡಲು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ನಿತ್ಯವೂ ನಲ್ಲಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ನೀರನ್ನು 'ಕ್ಲೋರಿನ್' ಬಳಸಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ನೀರು ನಿಜವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅದರ ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾರತೀಯರು ನೀರನ್ನು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಡಲು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ತುಳಸಿ ದಳ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮುದುಕರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ನಾಗಪೂರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿದರು. ಅನುಭವದ ಮಾತಿಗೆ ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ನಿಖರತೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಇವರ ಪ್ರಯೋಗದಂತೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ತುಳಸಿ ದಳದ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯ ರೋಗಾಣು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ನೀರು ಕುಡಿಯಲೂ ಸಹ ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ. ತುಳಸಿಯಂತೆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಿಗಿದೆ. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಬಿಲ್ವಪತ್ರಿಗೂ ಹೇಳುವರು. ಆದರೆ ಈ ಎಲೆಗಳು ನೀರಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರನ್ನು ತುಳಸೀಕರಣಗೊಳಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಧೂಮವ್ಯಸನಿ

✍ ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅನುಭವೋಕ್ತಿ ಶತಾಂಶ ಸತ್ಯ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದು ನಾನು ಬಿಟ್ಟ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ೪೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟೆ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುವುದಲ್ಲವೇ?

ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಬೇಕು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ದೊಡ್ಡ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಅಂಗಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರೆ ಸಾಕು. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳಿನವರೆಗೂ ನೇರವಾಗಿ ಹೊಲೆದಿರುವ ಕೆಂಪು ಗುರುತು ಹಾಕಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಗೆರೆ ಎಡತೊಡೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲೂ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ೧೯೮೮ರಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಹೃದಯದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನಾನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನೋವನ್ನು ಈ ಗುರುತುಗಳು ಸದಾ ನೆನಪಿಗೆ ತರುತ್ತವೆ.

ಈ ಗಾಯದ ಗುರುತುಗಳಿಗೂ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ?

ರೋಗಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಸಾವಿರಾರು ಜನಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಅನಗತ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

೪೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ೪೦ ಸಿಗರೇಟಿನಂತೆ, ೬೦೦,೦೦೦ ಸಾರಿ ಸಿಗರೇಟಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದ್ದೀನಿ; ಸುಮಾರು ೪ ಲಕ್ಷ ೫೦ ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಪೋಲು ಮಾಡಿದ್ದೀನಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲುವ ವಿಷವೇ ಧೂಮಪಾನ. ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದೀನಿ.

೧೯೪೦ರ ಸುಮಾರಿನಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಧೂಮಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು, ಪ್ರಮುಖ ಸಿನಿಮಾ ನಟರ ತುಟಿಗಳ ನಡುವೆ ಸದಾ ಹೊಗೆಯುಗುಳುತ್ತಿದ್ದ ಚಿತ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಮಂಕುಹಿಡಿಸಿತ್ತು. ಜಾರ್ಜ್ ಬರ್ನಾಡ್ ಷಾ ನ ವ್ಯಂಗ್ಯೋಕ್ತಿ, cigarette has a fire at one end and a fool at the other

ನಮಗೆ ಸರಿ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೊಸದಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದ ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಿಗರೇಟು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ನೆಲೆ, ದುಃಖ ನಿವಾರಕ ಆಗಿತ್ತು.

ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ವಿಷವಸ್ತುಗಳಾದ ಇಂಗಾಲದ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ನಿಕೋಟಿನ್ ನನ್ನ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿತ್ತು. ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳು ಉಗುಳುವ ಹೊಗೆಯಲ್ಲೂ ಇಂಗಾಲದ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ವಿಷಾನಿಲವೇ ಇರುವುದು. ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೩ ರಿಂದ ೫ ಭಾಗ ಇರುವ ಇಂಗಾಲದ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್, ನಿಸರ್ಗದ ಮಡಿಲಿನಿಂದ ಬರುವ ವಿಷವಸ್ತು. ಕೀಟನಾಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಕೋಟಿನ್ ಹೃದಯವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥಾ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಅದರ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು, ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ!

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಗೂ ಕಲ್ಮಶವಸ್ತು (ಪ್ಲಾಕ್) ಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ನಿಕೋಟಿನ್ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲೂ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದಯಾಘಾತದಲ್ಲೂ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

೬೦ ರಿಂದ ೧೨೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ನಿಕೋಟಿನ್‌ನ್ನು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ! ಇಷ್ಟು ನಿಕೋಟಿನ್ ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಇರುವಷ್ಟನ್ನು ರಕ್ತವು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ನರಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ, ಇದು ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾನಾಶ ಮತ್ತು ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ, ಕೆರಳಿಸುವ ಟಾರ್ ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಕೆರೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜಠರ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಒಳಪದರಗಳೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೆರಳುತ್ತದೆ.

ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್)ಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿಶದಪಡಿಸಿದಾಗಲೂ ನನ್ನಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಧೂಮಪಾನದ ದುಶ್ಚಟ ನನ್ನನ್ನು ಅದರ ಕಬಂಧ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿತ್ತು.

ನನ್ನ ಸೋದರ ತನ್ನ ೫೫ ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ನಿಧನನಾದಾಗಲೂ, ಅವನು ದಿನಕ್ಕೆ ೫೦ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದುದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾಗಲೂ, ಅವನ ಅಂತ್ಯಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಾನು ಕದ್ದು, ದೂರಹೋಗಿ, ಸಿಗರೇಟು ಹಚ್ಚಿದೆನೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತೆ.

ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸಿಡಿದೇಳುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ೧೫ ವರ್ಷದ ಮಗ ಒಮ್ಮೆ ಕೇಳಿದ, ''ಅಪ್ಪಾ ನಾನು ಹನ್ನೆರಡೂವರೆ ಮೈಲಿ ನಿಲ್ಲದೆ ಓಡುವ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದರೆ ನೀನು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೀಯಾ?'' ಖಂಡಿತ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ, ಎಂದೆ. ಬಿಟ್ಟದ್ದೆ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ. ನಾನು ಮೊದಲಿನಲ್ಲೇ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ, ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಸಾಯಲಿಲ್ಲ!

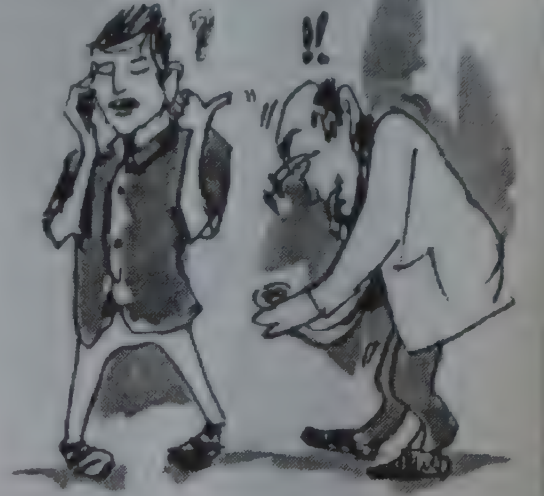
ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆ

ಶಂಕರಗೌಡ ವೈ ಪಾಟೀಲ

ರೋಗಿ : ನನಗೆ ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ ಡಾಕ್ಟರೇ!

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಅದನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತೀ ತಿಂಗಳು ೩೦೦೦ ರೂಪಾಯಿ ಬಿಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿ : ಅದು ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ?



''೧೯೮೮ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದರು, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆಂಜಿನ ಇದ್ದಿದ್ದು, ಈಗ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಕರೊನರಿ ಅಥಿರೊಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್ ಆಗಿದೆ'' ಅಂದರು.

ಕರೊನರಿ ಅಥಿರೊಸ್ಕ್ಲೀರೊಸಿಸ್‌ಗೆ ವಂಶ ಪರಂಪರೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದವು ಕಾರಣವೇ ಆದರೂ, ಧೂಮಪಾನವೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಗಣನೀಯ ಅಂಶ.

ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಲವಂತದಿಂದ, ಅವಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಾನು ಹೃದಯತಜ್ಞರ ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಂತರ ಡಾಕ್ಟ್ರು ಹೇಳಿದರು, ''ಬಲಭಾಗದ ಮುಖ್ಯ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಶ (ಪ್ಲಾಕ್) ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆರ್ಟರಿ (ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳ) ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒದಗಿಸುವುದೇ ಇದು. ನೀವು ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ನೀವು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತೀರಿ.'' ನಾನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅರ್ಧಸೇದಿ, ಬಿಸಾಡಿ, ಕಾಲಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸಕಿ ಹಾಕಿದ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ನಾನು ಮರೆಯುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಇದರ ಹಾಗೆಯೇ ನಾನು ಮರೆಯಲಾಗದ್ದು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಆರು ದಿನಗಳ ತರುವಾಯ ನನ್ನ ಡಾಕ್ಟ್ರು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ''ನಿನ್ನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಕುರೂಪಗೊಂಡಿದ್ದ ಕಪ್ಪು ಮುದ್ದೆಯಾಗಿತ್ತು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ದರಿದ್ರ ಧೂಮಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ ಗುರುತು ಅದು. ನಿನ್ನಂಥ ದುರ್ಬಲ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಾಣುವ ಬದಲು ಶವಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.''

ನನ್ನನ್ನು ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯುವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಿದವರೂ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಹೆಂಡತಿ. ಕ್ರಮೇಣ ನನ್ನ ಉಸಿರಾಟ ಸ್ಥಿಮಿತಕ್ಕೆ ಬಂತು, ಆಹಾರ ರುಚಿಸತೊಡಗಿತು, ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸಲಿಗೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದ ನಾನು ಹೊಸ ಮನುಷ್ಯನಾದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ ಸೇದುವವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಯ್ಯೋ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾನು, ''ದೇವರೇ, ಇವರನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಈ ದುರ್ವ್ಯಸನದಿಂದ ದೂರ ಮಾಡು'' ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ■

ಸಿಗರೇಟು ಕಂಪನಿಗಳು ಕೋರ್ಟ್ ಕಟಕಟೆಯಲ್ಲಿ

ಅಮೆರಿಕೆಯ ಫ್ಲೋರೀಡಾ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಘಟನೆ ನಡೆದದ್ದು. ಸಿಗರೇಟು ಕಂಪನಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೋರ್ಟ್ ಕಟ್ಟೆ ಹತ್ತಿಸಿದವರು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ. ಆ ಕಂಪನಿಗಳ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ, ಸೇದಿದ ಭಕ್ತರು. ಈ ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಿಗರೇಟು ಮಾರಲೆಂದು ತಮಗೆ ಲಾಭ ಹೆಚ್ಚಾಗಲೆಂದು ನೂರಾರು ಜಾಹಿರಾತು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದರು. ಜಾಹಿರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದರು. ಎಂಥ ಕೆಡುಕನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಸಿಗರೇಟು ತರಲಾರವು ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದರು. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಓದಿದ ಧೂಮಪಾನದ ಭಕ್ತರು ಆ ಕಂಪನಿಯ ಸಿಗರೇಟುಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಆಗುವವರೆಗೆ ಸೇದಿದರು.

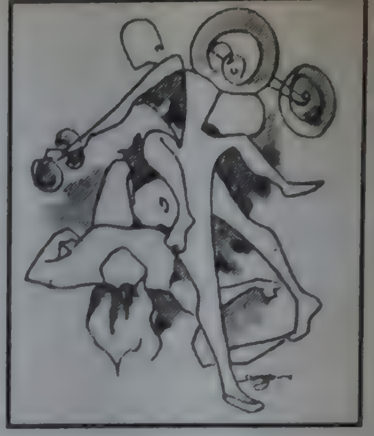
ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿಯ ತಂಬಾಕು ತನ್ನ ವಿಷವನ್ನು ಈ ಭಕ್ತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಸಿತು. ಅವರು ಹತ್ತಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು. ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಭಕ್ತರ ಆಸ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಆ ಕಂಪನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಈಗ ಗುಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದಿವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದರೂ ಕಂಪನಿಗಳು ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದ್ದವು. ಈ ನಿಜ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದವು. ಆ ಗುಟ್ಟು ರಟ್ಟಾದ ಕೂಡಲೇ ಜನರು ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದರು. ಈಗ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೇ ಪರಿಹಾರ ಬೇಕೆಂದು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಂಪನಿಗಳ ಒಡೆಯರು ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದೆಂದರೆ ವಿಷವನ್ನು ಕುಡಿದಂತೆ ಎಂಬುದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾಬೀತಾಯಿತು.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆಯಾಮಗಳು

ನಡಿಗೆ

ಭಾಗ - ೨





ಡಾ| ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

'ರೋಗದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ' ಎನ್ನುವ ನಾಣ್ನುಡಿ ಚಾಲ್ತಿಗೆ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೇಲೆದ್ದಿದೆ. 'ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?' ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಿರುವ ಹಲವು ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ 'ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ' ಅನ್ನುವ ಸಲಹೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಬೆಂಬಲ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. 'ನಿಜಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಗತ್ಯವೇ? ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಅದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲುದೇ?' ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, 'ನಡಿಗೆ' ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಬಹುದು. ಹಲವಾರು ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ 'ನಡಿಗೆ' ಪರಿಹಾರವಾಗಬಹುದು. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಅದೊಂದು 'ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ.'

''ನಡಿಗೆಯಂತಹ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾಗಬಲ್ಲುದೇ?'' ಎಂಬ ಸಂದೇಹವೇ ಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದರ ಸರಳತೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ವೈದ್ಯರು, ತಜ್ಞರು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಏದುಸಿರಿಲ್ಲದೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವಿಲ್ಲದೆ, ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ, ವಯಸ್ಸಿನ ಬೆಂಬಲಬೇಡದೆ, ನಿಮಗೆ ಆಹ್ಲಾದವುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಅದು ನಡಿಗೆಯೊಂದೇ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯೂ ಇದಕ್ಕಿದೆ.

ತಲೆಯಿಂದ, ಉಂಗುಷ್ಠದವರೆಗೆ, 'ನಡಿಗೆ' ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ 'ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರೇಟಸ್'ನಂಥ ಜ್ಞಾನಿ ಇದನ್ನು 'ಮನುಷ್ಯನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಅನುಭವಿ, ಜ್ಞಾನಿಯ ಮಾತು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.

ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಕಾಲ, ವಾರಕ್ಕೆ ಐದು ದಿನಗಳಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ.

ತಲೆಗೆ : ನಡಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಚಾಲೂ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲದೇ ಇಲ್ಲ. ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ಕೆಲಸ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಗಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರ್ಣ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೇ 'ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಆಹ್ಲಾದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ರಾಸಾಯನಿಕ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ: ನಡಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ,

♦ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

♦ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

♦ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಸಿಗರೇಟೊಂದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸೇದಿಬಿಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನಿಗೆ : ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಓಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಕೆಳಭಾಗದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಓಡುವಾಗ ಕಶೇರುಕ ಮಣಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದರೆ, ನಡಿಗೆಯಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಓಟದಿಂದ ಬರುವ ಬೆನ್ನು

ನೋವಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೂಡುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳಬಹುದಾದಷ್ಟು ಒತ್ತಡವೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಒಂದೇ ಸವುನೆ ೧/೨ ಗಂಟೆ ನಿಂತಾಗ ಆಗುವಷ್ಟು ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಅನುಭವವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ : ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ, ಅವುಗಳ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಡೆಯುವಾಗ ಆಗುವ ಭಾರ ಬೀಳುವಂಥ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅವು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ದಪ್ಪಗೂ, ಬಲವಾಗೂ ಆಗಿ ಅಸ್ಥಿಕುಳಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿರೋಧಕತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ವಯಸ್ಸಿನ ಝುಳದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಪಾದಗಳಿಗೆ: ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ ಪಾದಗಳಿಗೂ ನಡಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ.

◆ *ಪಾದಗಳಿಗೆ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ನಿಂತಾಗ ಬೀಳುವಷ್ಟೇ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ.*

◆ *ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.*

◆ *ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.*

◆ *ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಹಿಗ್ಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.*

◆ *ಮಿದುಳಿಗೂ, ನೆತ್ತಿಗೂ ಉತ್ತಮ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*

ಹೃದಯಕ್ಕೆ: *ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಲಾಭವಿದೆ.*

◆ *ಅದು 'ರೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಪಲ್ಸ್'ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.*

◆ *ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.*

◆ *ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ : *ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.*

◆ *೧ ಮೈಲಿ ದೂರದ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ನಿಧಾನ ಓಟದಷ್ಟೇ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.*

ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೀಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ೩ ತಿಂಗಳ ಈ ಸಮಯಾವಧಿ ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ

	ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ		
ವಾರಗಳು	ಮೊದಲ ದಿನ	ಎರಡನೇ ದಿನ	ಮೂರನೇ ದಿನ
೧	೧೦	೧೦	೧೦
೨	೧೨	೧೨	೧೬
೩	೧೫	೧೫	೨೦
೪	೧೫	೨೦	೨೫
೫	೨೦	೨೫	೩೫
೬	೩೦	೨೫	೪೫
೭	೩೫	೩೫	೫೦
೮	೪೦	೪೦	೬೦
೯	೪೫	೪೫	೬೦
೧೦	೪೫	೪೫	೭೦
೧೧	೪೫	೪೫	೮೦
೧೨	೪೫	೪೫	೯೦

◆ *ನಡಿಗೆಯ ನಂತರದ ವಿರಾಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಶಕ್ತಿ ಖರ್ಚಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*

◆ *ಊಟದಿಂದ ದೇಹ ಶೇಖರಿಸುವ ಶೇಕಡಾ ೫-೧೦ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.*

◆ *ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತವನ್ನು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ಕಾಲುಗಳಿಗೆ : *ನಡಿಗೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲು ಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಕಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ.*

◆ *ದಪ್ಪಗೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಕಾಲುಗಳು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತವೆ.*

◆ *ಸಣ್ಣಗೆ, ಕಡ್ಡಿಯಂತಿರುವ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಗುಂಡಗೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.*

◆ *'ವ್ಯಾರಿಕೋಸ್ ವೆಯ್ನ್ಸ್' ಎಂಬ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ.*

ಸರಳತೆ

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಸರಳತೆಯೂ ಒಂದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿಡಿಸಬಲ್ಲ ಅಥವಾ ಗೊತ್ತೇ ಇರುವ ಕಸರತ್ತು. ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳಿಗೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ನಿಲುಕುವಂಥದ್ದು. ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ, ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ, ಯಾವ ಸಲಹೆ, ಸಾಧನಗಳ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆ ಸುಂದರ ಬೆಳಗು ಮತ್ತು ಸಂಜೆಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಸವಿಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಇದು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಜೊತೆಗಿಬ್ಬರು ಗೆಳೆಯರೋ, ಸಂಬಂಧಿಕರೋ ಇದ್ದರೆ ಮಾತುಕತೆಗೂ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮಂತೆ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಮತ್ತಿಬ್ಬರು ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೇಕೆಂದಲ್ಲಿ ಹಾಡು ಗುನುಗುತ್ತ, ಸಿಳ್ಳೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತ ಇದನ್ನು ಆನಂದಿಸಬಹುದು. ನಿರ್ಮಲ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಇದೊಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ, ೧೧/೨ ಗಂಟೆಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ನಡಿಗೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಇದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೀರೋ ಅಥವಾ ಗರಿಷ್ಠವಾದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ.

ಇದೊಂದು ಉಳಿತಾಯ ಯೋಜನೆ. ನೀವು ನಡೆವ ಪ್ರತಿಗಂಟೆಯೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಏಕೆ ಆರಂಭಿಸಬಾರದು, ಅಲ್ಲವೇ? ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಆರಂಭಿಸಿ. ●

ಭಾಗ - ೧

ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

● ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾರ



ತಾಯಿಯಾಗುವುದು ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಘಟನೆ ಮತ್ತು ಬಯಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಾಗುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಸಾರ್ಥಕತೆಯೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳದವರು ವಿರಳ. ತಾಯ್ತನವು ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ರೂಪದಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಸಮಾಜ, ಪರಿವಾರ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಪತಿಯೂ ಕೂಡ ಆಕೆಯನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ತಾಯಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ದ್ವೇಷಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಮ್ಮನಾಗುವ ಸುಖ, ಗೌರವ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಸರಳ ಕ್ರಿಯೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದಾಗ ಎಷ್ಟೋ ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು, ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ದಂಪತಿಗಳು ಅಂಡಾಣು ತಯಾರಾಗುವ ದಿನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತೇವೆಂದು ತಿಳಿಯುವಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆಯಿದ್ದವರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೇನೂ ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದರೆ ತಡವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ತಾವು ಗರ್ಭಧರಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಅಂದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಮೊದಲನೇ ಬಾರಿಯಂತೆ ಎರಡನೆಯದೂ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದಾಗ ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುಂಚೆ ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಜೊತೆಗೇ ನೀವು ಜರ್ಮನ್ ಮಿಸಲ್ಸ್ (German Measles)ನ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫೋಲಿಕ್ ಅಸಿಡ್ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಗರ್ಭಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಇವು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಜನನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಆದ ನಂತರವೂ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗದಿರಬಹುದು. ಆಗ ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.....

ಯಾವಾಗ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ?

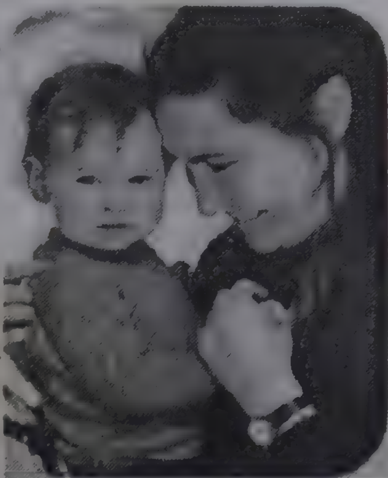
ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ನೀವು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು 'ಫರ್ಟಾಯಿಲ್' ಇರುತ್ತೀರಿ.... ಅಂದರೆ ಆಯಾ ತಿಂಗಳ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆರು ದಿನಗಳು ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಕಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು

ಅಂಡಾಣು ಅಥವಾ ಡಿಂಬ ತಯಾರಾಗುವ ಐದು ದಿನ ಮುಂಚೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಡಿಂಬ ತಯಾರಾಗುವ ಎರಡು ದಿನ ಪೂರ್ವ ಇಲ್ಲವೇ ಅಂದೇ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂಭವ ಸೇ.೩೬ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ ಮುಂಚೆ ಕೂಡಿದರೆ ಶೇಕಡಾ ೧೦ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಶುಕ್ರಾಣು ಐದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜೀವಂತವಿರಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂಚಿನ ಶುಕ್ರಾಣುವೂ ಡಿಂಬವನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ.

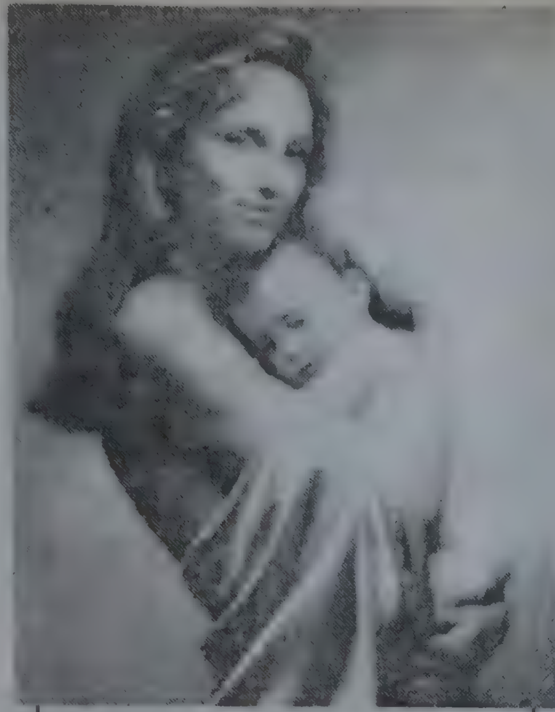
ಡಿಂಬ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು?

♦ ನಿಮ್ಮ ಮಾಸಿಕದ ಹತ್ತು ಮತ್ತು ಹದಿನೆಂಟನೇ ದಿನಗಳ ಮಧ್ಯೆ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಸಮಾಗಮ ಹೊಂದಿರಿ. (ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ ಎಣಿಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿ) ಇದೇ ಸರತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಡಿಂಬ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

♦ ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮ (MUCUS)ದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಲೂ ಡಿಂಬ- ಉತ್ಸರ್ಜನೆಯ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಕಡಿಮೆ ಅಂಟಂಟಾಗಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಡಿಂಬ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಜಾರುವಂಥದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.



♦ ವ್ಯಾನ್‌ಯಲ್ಲೇ ಡಿಂಬ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಬಹುದು. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಡಿಂಬ ನಿರ್ಮಾಣ ಗುರುತಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ಉಪಕರಣ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೆಂದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ ನೋಡುವ ಕಿರಿಕಿರಿ ಇದರಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಿಮಗಿದು ಡಿಂಬ ನಿರ್ಮಾನದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಒಂದು ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದೂವರೆ ದಿನ ಮುಂಚಿತವೇ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದೂ ವಿಶೇಷಜ್ಞರು ತಕ್ಷಣ ಇದನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಗ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಬೀಜಾಂಡ ನಿರ್ಮಾಣದ ಸಮಯದ ಅಂದಾಜಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚೆ ಸಮಾಗಮ ಹೊಂದುವುದು, ಮತ್ತು ಆರಂಭದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಾದರೂ ಎಲ್ಲವೂ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ನೀವು ಚಿಂತಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವರು ನಿಮಗೆ ಡಿಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೆ? ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.



[redacted]

ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕೂಡಬೇಕು?

ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಜನ ನಂಬಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ಪತ್ನಿಯು ಫರ್ಟಾಯಿಲ್ ಆಗುವ ಎಷ್ಟೋ ದಿನ ಮೊದಲು ಪುರುಷ ಆಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಅವನ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿಯೂ ಹೌದು.

ಆದರಿದು ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ. ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಎಷ್ಟೇ ಬಾರಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಹವಾಸ ಮಾಡಿದರೂ, ಅವನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಅವು ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ನಿತ್ಯ ಕೂಡಲೇ ಬೇಕೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಫರ್ಟಾಯಿಲ್ ಪಿರಿಯಡಿನಲ್ಲಿ ಸಹವಾಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಶೇ ೨೨, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಸೇರುವುವರಲ್ಲಿ ಶೇ ೨೫ರಷ್ಟು ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಒಂದಾಗುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವುದು ಅಪರೂಪ.

ಗರ್ಭ ನಿಂತದ್ದು ತಿಳಿಯುವುದೆಂತು?

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಮಾಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಂತಾಗಲೇ ತಾವು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಭಿನ್ನ ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಚಂಚಲತೆ, ಜ್ಞಾಪಕ, ಒದ್ದಾಟ, ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಗುಟು, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಮೊಡವೆಗಳೇಳುವುದು, ಗರ್ಭದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಶೀಲರಾಗುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಇದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರವೇ ಅದನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಮಾಸಿಕ ನಿಲ್ಲುವ ಒಂದು ವಾರ ಮುಂಚೆ 'ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್' ಮೂಲಕ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ. ಮುಂದಿನ ಮಾಸಿಕ ನಿಂತ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ತಪಾಸಿಸಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮಾಸಿಕದ ನಂತರ ೨೮ ದಿನಗಳಿಗೆ ಆಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ತಪಾಸಣೆ ವ್ಯರ್ಥ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದರೂ 'ಇಲ್ಲ'ವೆಂದೇ ವರದಿ ಬರುತ್ತದೆ.

(೩೫ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಹಾಕಿದೆ.

ಆದರೆ.......

ಜನ ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ?

ಹಸು + ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬದಲಿಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆಯೆ ?

''ಈ ಕೆಲಸ ಏನಾದರೂ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲುವುದಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಡಚಣೆ ಖಂಡಿತ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೈತಿಕ ಅಥವಾ ಕಾನೂನಿನ ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದಷ್ಟೆ''ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಿಬೆಲ್ಲಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ?

ಒಂದೇ ರೀತಿ :

೪-೫ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ (ಸೆಕ್ಸ್) ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ತಾನು ಗಂಡೋ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕುತೂಹಲವಿರುತ್ತದೆ. ಚೆಡ್ಡಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಹುಡುಗ, ಲಂಗ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಹುಡುಗಿ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ''ಬುದ್ಧಿವಂತ'' ಮಕ್ಕಳು ಇದಷ್ಟೆ ಅಂಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ಲಿಂಗದ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಅಂದರೆ ಗಂಡು ಹುಡುಗ ತಂದೆಯನ್ನು, ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ತಾಯಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವರೊಡನೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಲೆತ್ನಿಸ ಬಹುದು. ಅವರನ್ನೇ ಅನುಕರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸ ಬಹುದು.

ಅವನಿಗೇಕೆ ಕುಮ್ಮಣ್ಣಿ ಇದೆ. ನನಗೇಕೆ ಇಲ್ಲ....?'' ಎಂದು ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಆಗ ತಾಯಿಯಾದವಳು ''ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ ಬಿಡು, ನಿನ್ನ ಹೊಟ್ಟೇಲಿ ಒಂದು ಚೀಲ ಇದೆ. ನನ್ನ ಹಾಗೆ ದೊಡ್ಡವಳಾದ ಮೇಲೆ ಪುಟ್ಟ ಪಾಪಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ''ಎಂದು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಬಹುದು.

ಹುಡುಗರಿಗೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಸಿ ಅಷ್ಟು ದೂರಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಚಿಮ್ಮುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಿಸುಕಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರು ''ಏ ಮುಟ್ಟಬೇಡ ಬಿಡು, ಅಸಹ್ಯ'' ಎಂದು ಬೈಯುತ್ತಾರೆ, ಕೈಯ ಮೇಲೆ ಏಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ''ಕೈಯಲ್ಲ ಉಚ್ಚೆ ಆಗುತ್ತೆ ಮರಿ, ಹೋಗಿ ತೊಳ್ಕೋ'' ಎಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಸತ್ಯವನ್ನು ತೋರಿ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆಯುವುದೊಳಿತು. ಆಗತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೂ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಬಲ್ಲದು. ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವೂ ಸಹ ತನ್ನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪು ಎಂದು ತೋರಿಸಲೆತ್ನಿಸಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆಯಲೆತ್ನಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಸ್ಥಳಾಂತರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಪ್ರಸವಗಳು ಪುನರ್ಜನ್ಮದಂತಹವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಅವಧಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದು. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಸವ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುವವರೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಪಾಡು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಘಟನೆಗಳು ಜರುಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ತೀವ್ರ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ವಿಷಮಸ್ಥಾನ ಸೇರಲೂಬಹುದು.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಧಿಸಿದ ಪ್ರಗತಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಅಸಾಧಾರಣ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತೀರ ದಯನೀಯವಾಗಿದ್ದಿತು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಪ್ರಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಸವ ಕೆಲಸ ಅತಿ ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಹಜ ಪ್ರಸವ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪ್ರಸವವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಎನ್ನುವಂತೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಜರುಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಕರಣವೇ ಸ್ಥಳಾಂತರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ.

ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಫಲದೀಕರಣ ಹೊಂದಿದ ಅಂಡಾಶಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿರಳವಾಗಿ ಅದು ಗರ್ಭದ ಹೊರಗೆ - ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳದಲ್ಲಿನ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ತಾಯಿಯ ಸಾವಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯಾದರು, ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸದಿರುವುದರಿಂದ, ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಮಾದದಿಂದ ವಿಪರೀತವಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಡೆದು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಫಿನ್‌ಲಾಂಡಿನಲ್ಲಿನ ಹೆಲ್ಸಿಂಕಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ Leg ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಟ್ಟ ಅಳೆಯಲಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೆ ಇರುವ ಪಿಂಡಕಣಜಾಲದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಇದೇ. ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲಲು ಅಗತ್ಯ ಹಾರ್ಮೋನು ಸಹ ಇದೇ. ಮಾಮೂಲು ಗರ್ಭದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಟ್ಟ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡರಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಸಾಧಾರಣ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ವೃದ್ಧಿ ಲೆಕ್ಕದ ಪ್ರಕಾರ ಜರುಗದು. ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಬ್‌ನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಲ್ಸಿಂಕಿ ವೈದ್ಯರು ರೂಪಿಸಿದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್ ಪ್ರೊಬ್‌ನ್ನು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾಮೂಲು ಪದ್ಧತಿಗಿಂತ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭ ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಪಿಂಡ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, Leg ಹಾರ್ಮೋನು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ಥಳಾಂತರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅಳತೆಯ ಆಹಾರ - ಬೊಜ್ಜು ಪರಿಹಾರ

ಭಾಗ -೨

✍ ಸೂರ್ಯಕಾಂತ ಗುಣಕಿಮಠ

ಸರಿ ಆಹಾರದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮತ್ತು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಎತ್ತಣ ಆಹಾರ- ಎತ್ತಣ ಹೃದಯ?

ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ., ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಲವಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರವು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬ್ರಿಟನ್ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೂ, ಸ್ಕಾಟ್‌ಲಂಡ್ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೂ, ಉತ್ತರ ಐರ್ಲೆಂಡ್ ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೂ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಹಾಗೂ ವೇಲ್ಸ್‌ಗಳು ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಐದನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿವೆ.

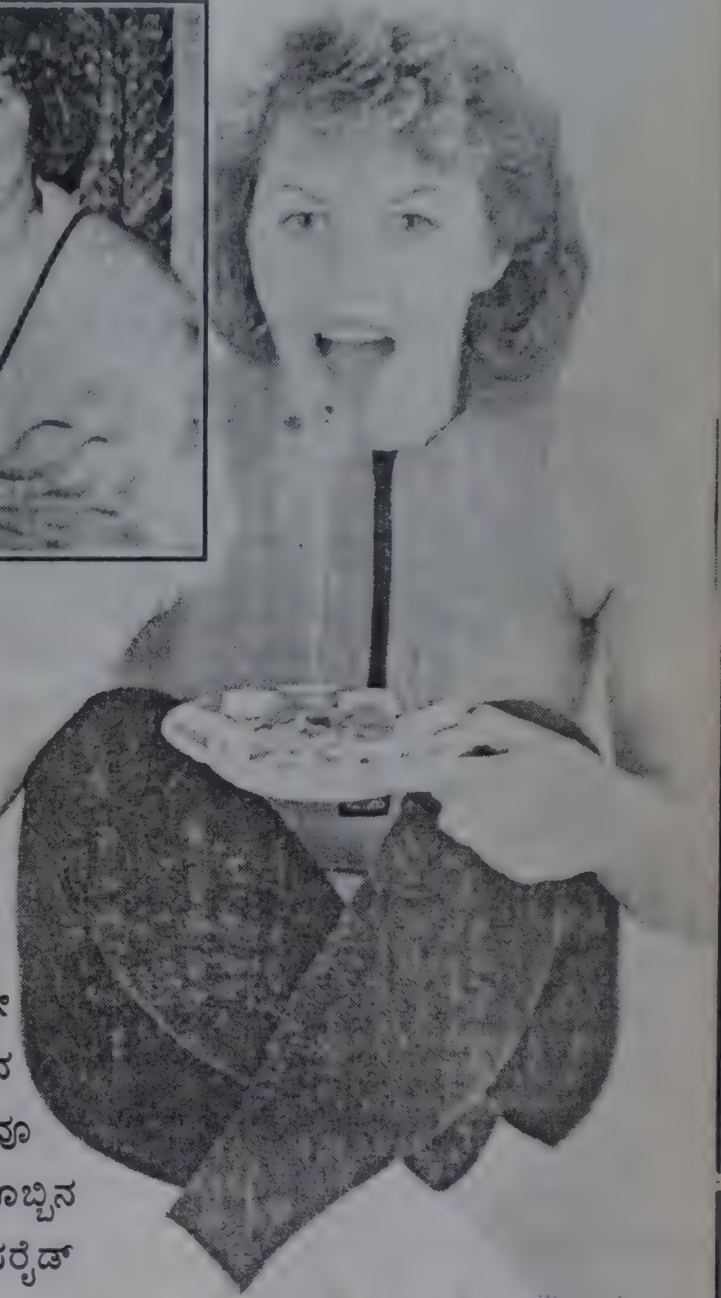
ಎರಡನೇ ಜಾಗತಿಕ ಯುದ್ಧದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿರುವ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಂಚಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಸೈನಿಕರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರಿದ್ದೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಯುದ್ಧದ ನಂತರ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗಿತು. ೮೦ರ ವರದಿಗಳು ಪ್ರಕಟವಾದವು. ಅವೆಲ್ಲ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಹೃದಯರೋಗಗಳಿಗೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿವೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕುರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಲು ೧೯೭೯ರಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ 'ನ್ಯಾಷನಲ್ ಅಡ್ವೈಸರಿ ಕಮಿಟಿ ಆನ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಎಜುಕೇಷನ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಸಂಸ್ಥೆಯು ಜನತೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಬ್ರೆಡ್, ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆಂದು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿತು.



ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ ಡಾಲ್ಡಾಗಳ ಬಳಕೆ ಹೃದಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ತಳಕೆ

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತ ಮೇಧೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ನಾವೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಣುಗಳನ್ನು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗ್ಲಿಸರಾಲ್ ಅಣುವಿಗೆ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಮೇಧೋಆಮ್ಲದ ಅಣುಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತ, ಮೊನೋ ಅಸಂತೃಪ್ತ, ಪಾಲಿ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಮೇಧೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ.

ಪಾಲಿಅಸಂತೃಪ್ತ ಮೇಧೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಉಳಿದ ಮೇಧೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಯಕೃತ್ತು ಪಡೆದಿದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.



ಕೊಬ್ಬು ಗಳು

ಇವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತ ಮೇಧೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಹಾಗೂ ಘನರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಉದಾ: ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೊಬ್ಬು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಎಣ್ಣೆಗಳು :

ಇವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಮೇಧೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಹಾಗೂ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಉದಾ: ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ.



ಸಂತೃಪ್ತ ಮೇಧೋ ಆಮ್ಲಯುಕ್ತ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜೀವಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿಯ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರದ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ವಿಶೇಷ ಗ್ರಾಹಕಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ರಕ್ತದ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ತುಪ್ಪ, ಡಾಲ್ಡಾ, ಹಂದಿಯ ಮಾಂಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚರಬಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಗ್ರಾಹಕಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನುಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದು ಕ್ರಮೇಣ ರಕ್ತಚಲನೆಗಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅಸಂತೃಪ್ತ ಮೇಧೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತಹ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹಿತ-ಮಿತವಾದ ಸೇವನೆ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಇನ್ನುಳಿದವರಿಗೆ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮೀನುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಲಘುಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದಾಗ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಎರಡನೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಲಘುಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ ಕೆಲವೇ ಜನರಿಗೆ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಲಘುಹೃದಯಾಘಾತ ತಲೆದೋರಿತು. ಆದರೂ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ.

	ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ	ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ ದೇಹದ ಭಾಗ
೧.	ಅಲನೈನ್	ಚರ್ಮ, ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ
೨.	ಅರ್ಗಿನೈನ್	ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಜನನಾಂಗಗಳು, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು
೩.	ಅಸ್ಪಾರ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ	ಮೂಳೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು.
೪.	ಸಿಸ್ಟೈನ್	ಕೂದಲು, ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಸ್ತನಗಳು
೫.	ಗ್ಲುಟಾಮಿಕ್ ಆಮ್ಲ	ಮೇಧೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ, ಪಚನಾಂಗದ ಕಿಣ್ವಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ
೬.	ಗ್ಲೈಸಿನ್	ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ
೭.	ಹಿಸ್ಟಿಡೈನ್	ಯಕೃತ್ತು, ಹಿಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸೇಬು, ಪೈನಾಪಲ್, ದಾಳಿಂಬೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ
೮.	ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ	ಪಚನಾಂಗದ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸಲು ಗ್ಲುಟಾಮಿಕ್ ಆಮ್ಲ
೯.	ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಪ್ರೊಲೈನ್	ಯಕೃತ್ತು, ಪಿತ್ತರಸಗ್ರಂಥಿ, ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು
೧೦.	ಅಯಡೊಗಾರ್ಗೊಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ	ವಿವಿಧ ಗ್ರಂಥಿಗಳು
೧೧.	ಐಸೊಲ್ಯೂಸಿನ್	ಥೈಮಸ್‌ಸ್ಪೀನ್‌ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು
೧೨.	ಲ್ಯೂಸಿನ್	ಐಸೊಲ್ಯೂಸಿನ್‌ಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು
೧೩.	ಲೈಸಿನ್	ಯಕೃತ್ತು, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಮೇಧಸ್ಸಿನ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು
೧೪.	ಮೆಥಿಯೊನಿನ್	ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್, ಮೇಧೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಲೀನ್
೧೫..	ನಾರ್‌ಲೂಸಿನ್	ಲೂಸಿನ್‌ಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು
೧೬.	ಫಿನೈಲ್ ಅಲನಿನ್	ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶ
೧೭.	ಪ್ರೊಲೈನ್	ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು
೧೮.	ಸೆರಿನ್	ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಲೋಳೆಪದರು ಮತ್ತು ಬ್ರಾಂಕೈ
೧೯.	ಥಿಯೊನಿನ್	ಮಿಕ್ಕ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದು.
೨೦.	ಥೆರಾಕ್ಸಿನ್	ಥೈರಾಯಿಡ್, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ, ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ
೨೧.	ಟ್ರಿಪ್ಟೊಫೇನ್	ಜೀವಕೋಶಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಪಚನಾಂಗಗಳ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು
೨೨.	ಟೈರೊಸಿನ್	ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಅಡ್ರಿನಲ್, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ, ಥಾರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು
೨೩.	ವೆಲೈನ್	ಸ್ತನಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಆಕಾರಗಳು)

ಗಜ್ಜರೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹಸಿರುಮೆಣಸು, ಸೇಬು
ಪೇರಲ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಬಾದಾಮಿ
ಗಜ್ಜರೆ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪುದೀನಾ, ಮೂಲಂಗಿ, ಟೊಮೆಟೊ
ಲಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸೇಬು, ಪೈನಾಪಲ್, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಬಾದಾಮಿ
ಮೂಲಂಗಿ, ಗಜ್ಜರೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ
ಗಜ್ಜರೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾಬೇಜು, ಹೂಕೋಸು, ಈರುಳ್ಳಿ
ಸೇಬು, ಪೈನಾಪಲ್, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ
ಗಜ್ಜರೆ, ಎಲೆಕೋಸು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಪುದೀನಾ, ಪಪ್ಪಾಯಿ

ಗಜ್ಜರೆ, ಪುದೀನಾ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹತ್ತಿಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ,
ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಬಾದಾಮಿ
ಮೂಲಂಗಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ,

ಗಜ್ಜರೆ, ಪುದೀನಾ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ

ಗಜ್ಜರೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹತ್ತಿಹಣ್ಣು
ಮೂಲಂಗಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪೈನಾಪಲ್, ಬಾದಾಮಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ
ಗಜ್ಜರೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಪೈನಾಪಲ್

ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ

....
ಗಜ್ಜರೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪುದೀನಾ ಮೊಳಕೆ
ಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಸೇಬು ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿ
ಎಲೆಕೋಸ್, ಹೂಕೋಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸೇಬು ಮತ್ತು ಪೈನಾಪಲ್

....
ಗಜ್ಜರೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಸೇಬು, ಪೈನಾಪಲ್

ಗಜ್ಜರೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹತ್ತಿಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ
ಕಿತ್ತಳೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬಾದಾಮಿ
ಗಜ್ಜರೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ,
ಪುದೀನಾ, ಎಲೆಕೋಸು, ಪೈನಾಪಲ್
ಗಜ್ಜರೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ

ಗಜ್ಜರೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಪೈನಾಪಲ್

ಗಜ್ಜರೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್

ಗಜ್ಜರೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪುದೀನಾ
ಹಸಿರುಮೆಣಸು, ಸೇಬು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಹತ್ತಿಹಣ್ಣು ಬಾದಾಮಿ
ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಸೇಬು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಬಾದಾಮಿ

ಹಣಗಳಿಕೆಯ ಜಾಣ - ಅನಾರೋಗ್ಯದ ತಾಣ

ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರೆಯುವ ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಚಿಪ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟರೆ ಬೆಲೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಕೈಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಣ ಮಾಡಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಯಂತ್ರಗಳ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉದ್ದಿಮೆಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ನೌಕರಿ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೇ ಅನೇಕರಿಗ ಲಾಭಾಂಶವು ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ದಿಢೀರನೇ ದೊರೆಯುವ ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಕೇಕು, ಚಾಕ್‌ಲೇಟು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರ ಜೀವನಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಯಾರದಾದರೂ ಹಾಳಾಗಲಿ, ನಮಗೆ ಹಣ ಬಂದರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುವ ಇಂತಹ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ತಾಣಗಳಾಗಿವೆ.

ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನ - ಜೀವನವೇ ದಾನ

ಆಹಾರ - ಆರೋಗ್ಯ ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? ಯಾವ ಬಗೆಯ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ! ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನಕರ ಉತ್ತರ ನೀಡಬಲ್ಲವರು ಕೆಲವೇ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಯ ಗಳಲ್ಲಿಯ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನದ ಆಳವು ವಿಷಾದನೀಯವಾಗಿದೆ. ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾದ ರೋಗಿಯು ಎಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿದರೆ ''ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನಿ........ ಊಟಕ್ಕೂ ಇದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷದ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಲೋಪಥಿಯವರು ಆಹಾರದ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಧಾನವು ಕಫ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ವಾತಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರದ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಂಶಗಳು ಈಗ ಕಾಲ ಬಾಹಿರವಾಗಿವೆ. ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.



ಆಹಾರವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸು ವಂತಿರಬೇಕು.

೧) ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆ

೨) ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಆಮ್ಲ - ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲಗಳ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಿಕೆ

ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು, ಮೇಧಸ್ಸು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಆಹಾರ	(ಔನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ) ಪ್ರಮಾಣ	ತೂಕ ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ	ಕೊಬ್ಬು ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ	ಸಂತೃಪ್ತ ಮೇಧೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ	ಅಸಂತೃಪ್ತಮೇಧೋಆಮ್ಲಗಳು		ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ
					ಒಲೆಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ಗ್ರಾಂ)	ಲಿನೊಲೆಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ಗ್ರಾಂ)	
ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್)	೧	೩೦	೧.೫	೦.೪	ಅಲ್ಪ	ಅಲ್ಪ	೭೫
ಹಂದಿಮಾಂಸ	೧.೫	೪೦	೧೭.೬	೬.೪	೭.೬	೧.೬	೪೫
ಮೊಟ್ಟೆ	೧	೫೦	೬.೦	೨.೦	೨.೫	೦.೫	೨೫೩.
ಹಾಲು	೧ ಕಪ್	೨೪೦	೮.೫	೪.೯	೩.೬	-	೨೭
ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲು	೧ ಕಪ್	೨೪೦	-	-	-	-	೭
ಕೇಕ್	೧ ತುಣುಕು	೫೦	೧೪.೦	೨.೦	-	೦.೫	೪೫
ಬಿಸ್ಕತ್	೧	೩೫	೬.೫	೨.೩	೩.೪	೦.೮	೧೭
ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ	೧/೨ ಕಪ್	೭೫	೯.೦	೫.೦	೩.೯	-	೪೩.
ಬೆಣ್ಣೆ	೧ ಚಹಚಮಚ	೫	೪.೦	೨.೩	೧.೨	-	೧೨
ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ	೧ ಚಹಚಮಚ	೫	೫.೦	೪.೪	೦.೫	೦.೧	-
ಕುಸುಬಿ ಎಣ್ಣೆ	೧ ಚಹಚಮಚ	೫	೫.೦	೦.೪	೧.೦	೩.೬	-
ಸೋಯಾಬೀನ್ ಎಣ್ಣೆ	೧ ಚಹಚಮಚ	೫	೫.೦	೦.೪	೧.೬	೨.೬	-
ಹತ್ತಿಕಾಳು ಎಣ್ಣೆ	೧ ಚಹಚಮಚ	೫	೫.೦	೧.೩	೧.೨	೨.೫	-

ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು:

ದೇಹದ ರಚನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ನಾಯು, ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸುಮಾರು ೨೩ ಪ್ರಕಾರದ ಸಾವಯವ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿವೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಈ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿವೆ. ಬೇಳೆಯಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಉತ್ತಮ ಆಕರಗಳಾಗಿವೆ. ಮಾನವ ದೇಹವು ೨೩ರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೧೦ ಬಗೆಯ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ದೇಹವು ತಾನೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಹಂಪಲುಗಳ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.



ಮಾಂಸಾಹಾರವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಯುರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನೆಯು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿತವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನೆಯು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ದಣಿಯದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸದಲ್ಲಿಯ ಮೆಥಿಯೋನಿನ್ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲವು ಹೃದಯಾಘಾತದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಕೂಡ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ

ದಿನನಿತ್ಯ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

ವ್ಯಕ್ತಿ	[illegible]	ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	ಕಬ್ಬಿಣ	ವಿಟಮಿನ್ ಎ	ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ೧	
	ಕೆಲರಿಗಳು (ಕಿಲೋ)	ಗ್ರಾಂ	ಗ್ರಾಂ	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	
ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮನುಷ್ಯ, ಮಹಿಳೆಯರು	೨೮೦೦	೫೫	೦.೪ರಿಂದ ೦.೫	೨೪	೭೫೦	೧.೪	
ಎ) ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮಹಿಳೆ	೨೨೦೦	೪೫	೦.೪-೦೫	೩೨	೭೫೦	೧.೧	
ಬಿ) ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ	೨೭೦೦	೫೯	೧.೦	೪೦	೭೫೦	೧.೩	
ಸಿ) ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮಹಿಳೆ	೨೭೫೦	೭೦	೧	೩೨	೧೧೫೦	೧.೪	
ಹುಡುಗ (೧೬ರಿಂದ ೧೮ ವಯಸ್ಸು	೨೮೨೦	೫೩	೦.೫-೦.೬	೨೫	೭೫೦	೧.೪	
ಹುಡುಗಿ (೧೬ರಿಂದ ೧೮) ವಯಸ್ಸು	೨೨೨೦	೪೪	೦.೫-೦.೬	೩೫	೭೫೦	೧.೧	

ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೂ ಕೂಡ ಇದರ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಬಯಸುವ ಯುವಕರು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ೨೦ ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಗಂಧಕಾಮ್ಲ, ರಂಜಕಾಮ್ಲಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸಲು ದೇಹವು ಮೂಳೆ, ಕೂದಲು, ಉಗುರು ಇವುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಷಾರೀಯ ಲವಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಬಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವೂ ಆಗಬಹುದು.

ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು:

ಇವು ಇಂಗಾಲ, ಜಲಜನಕ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಗಳಿಂದಾದ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು, ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ರಾಗಿಮುದ್ದೆ, ಬ್ರೆಡ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಅಕ್ಕಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಿಣ್ವಗಳ ಪ್ರಭಾವ ದಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆತಂಕವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಸಾಸ್, ಜಾಮ್‌ಗಳು, ರಸಗುಲ್ಲಾಗಳು, ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಿಟ್ಟು, ಕೇಕುಗಳು, ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮಿಂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಪಚನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುವುದರಿಂದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿವಾತದಂಥ ಕಾಯಿಲೆ ಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಾರಿನೆಳೆಗಳ ಆಹಾರ

ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾ ಘಾತದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು

ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇವು ಬೇಕೆ ಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೂ, ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿವೆ.

ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗಲು, ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ಇವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಲ್ಲ.

ಲವಣಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ೧೦ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಲಹೆಗಳು.

೧) ಆಹಾರ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ಯೋಚಿಸಿ.

೨) ಹಸಿಯದಲೆ ಉಣಬೇಡಿ.

೩) ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಉಣ್ಣದಿರಿ.

೪) ಅತಿಬಿಸಿಯಾದ ಮತ್ತು ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ (೩೭°) ಬಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

೫) ಆಹಾರವು ದ್ರವರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಅಗೆಯುತ್ತಿರಿ.

೬) ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಊಟಕ್ಕಿಂತ ೧೫ ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತು ಊಟವಾದ ೨ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

೭) ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯು ಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗಿ ಕಿಣ್ವಗಳು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

೮) ಊಟದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರಲಿ. ಇದರಿಂದ ಕಿಣ್ವಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ.

೯) ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಇತರ ಬಾಧೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

೧೦) ವಾರಕ್ಕೊಂದಾವರ್ತಿ ಉಪವಾಸವಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಮುಗಿಯಿತು)

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ	ನಿಕೋಟಿನಮೈಡ್	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ	ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	ವಿಟಮಿನ್	ವಿಟಮಿನ್
ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	ಬಿ-೧೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	ಡಿ (ಐ.ಯು)
೧.೭	೧೯	೪೦	೧೦೦	೧	-
೧.೩	೧೫	೪೦	೧೦೦	೧	-
೧.೫	೧೭	೪೦	೩೦೦	೧.೫	-
೧.೬	೧೯	೮೦	೧೫೦	೧.೫	-
೧.೭	೧೯	೪೦	೧೦೦	೧	೨೦೦
೧.೩	೧೫	೪೦	೧೦೦	೧	೨೦೦

● ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾರ



ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯಕೆ ಆಭರಣ ನಾಚಿಕೆ !

ನಾಚಿಕೆ.......!

ಈ ನಾಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ವಿಧಗಳು.....

ಹುಡುಗನಿಗೆ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನದ ಕುರಿತು ಹೇಳಲು ನಾಚಿಕೆ. ಹುಡುಗಿಗೆ ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದೆಂದರೇನೆಂದು ಕೇಳಲು ನಾಚಿಕೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗಂಡನೆದುರು ''ನೀವು, ಅಪ್ಪಾ ಆಗ್ತಿದೀರಿ'' ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ನಾಚಿಕೆ. ತಾತನಿಗೆ ಜಾಮೂನು ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆಯ ಹೇಳಲು ನಾಚಿಕೆ. ಅಜ್ಜಿಗೆ ತನ್ನ ಗತಕಾಲದ, ಪ್ರಿಯತಮನ ಸಾಹಸದ ಕಥೆ ಹೇಳಲು ಬಲು ನಾಚಿಕೆ. ಬರೆದ ಓಲೆಯ ತಲುಪಿಸಲು ಪ್ರೇಮಿಗೆ ಅದೆಂಥದ್ದೋ ನಾಚಿಕೆ. ನನಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯೆಂದು ಹೇಳಲು ನಲ್ಲೆಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ನಾಚಿಕೆ.

ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ, ಕಳ್ಳ ಪ್ರೇಮ ಬಯಲಿಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ಕನಸಲ್ಲಿ ಕಂಡವರು ಕಣ್ಣೆದುರು ಬಂದು ನಿಂತಾಗ, ಗಲ್ಲದ ರಂಗು ಗುಲ್ಲೆಬ್ಬಿಸಿದಾಗ, ಎದೆಯ ಬಡಿತ ಗುಟ್ಟನು ತೆರೆದಿಟ್ಟಾಗ, ಬಯಸಿದ್ದು ಸಿಕ್ಕಾಗ, ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ದಕ್ಕಿದಾಗ, ಪ್ರೀತಿಯುಕ್ಕಿದಾಗ, ಚಂದಿರ-ಚುಕ್ಕಿಗಳು ನಕ್ಕಾಗ.....''ಐ ಲವ್ ಯೂ''ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದೇ ಒದ್ದಾಡುವಾಗ..... ''ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡ್ರೆ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ''ಎಂದು ಒಳಗಿನ ಮಾತನ್ನು ಬಾಯ್ತಪ್ಪಿ ಹೇಳಿದಾಗ......

ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾದಾಗ, ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೋಲಾದಾಗ, ಜೀವವಿದ್ದೂ ಶವವಾದಂತೆನಿಸಿದಾಗ, ಘೋರ ಅಪಮಾನವಾದಾಗ, ಅದ್ಭುತವಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಸವೆದ ಚಪ್ಪಲಿ ನಡುರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತು ಹೋದಾಗ, ತೇಪೆ ಹಾಕಿದ ರವಿಕೆ ಕಂಡು ಯಾರೋ ಕಿಸಕ್ಕನೆ ನಕ್ಕಾಗ..... ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇರುವ, ಎಲ್ಲರೊಳು ಬೆರೆತಿರುವ ಈ ನಾಚಿಕೆಗೆ ನಾನಾ ಮುಖಗಳು.

ಈ ಮುಂದುವರಿದ, ಮೋಜಿನ, ಫ್ಯಾಷನ್ನಿನ ಜನಜೀವನವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಲೋಕವಿದೆ. ಅದೇ ನಾಚಿಕೆಯ ಜಗತ್ತು. ಹುಡುಗರ ಭುಜಕ್ಕೆ ಭುಜ ತಾಕಿಸಿ ''Sorry yaar !'' ಎನ್ನುವ Bold ಹುಡುಗಿಯರಿರುವಂತೆ, ಮನೆಯಿಂದ ಆಚೆ ಬರಲಿಕ್ಕೇ ಭಯಪಡುವ, ಬಸ್ ಕಂಡಕ್ಟರ್ ನೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡಲು ಹಿಂಜರಿವ, ಫೋನಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಕು ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳುವ, ಯಾರಾದರೂ ಹಲೋ ಎಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮಾತಾಡಿಸಿದರಂತೂ..... ನಿಂತ ನಿಂತಲ್ಲೇ ನಾಚಿ ನೀರಾಗಿ ಹೋಗುವ ನಾಜೂಕಿನ ಹುಡುಗಿಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಇದೊಂದೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ರೋಗ!

ನಾಚಿಕೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಒಂದು ರೋಗವೇ? ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ಇದು ಸತ್ಯ. ಮಾನ, ಮರ್ಯಾದೆ, ನಾಚಿಕೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಭಾರತೀಯರಿಗೇ ಮೀಸಲು ಎಂದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಅಮೆರಿಕಾದಂಥ ಶ್ರೀಮಂತ, ಮುಂದುವರಿದ, ಶೋಕಿಯ, ಮುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ; ನೂರಕ್ಕೆ ನಲವತ್ತರಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಅಲ್ಲಿನ ಜನ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮೋಜಿನ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವಂತೆ ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಭಾವವನ್ನಾಗಲೀ ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುವವರೂ ವಿಪರೀತ ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

''ನಾನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕುರಿತು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರೇನೇ ಅಂದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ನಾನು ಬದುಕುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುವವರೇ ''ಅವರ್‍ಯಾಕೆ ಹಾಗಂದರು ? ಇವರ್‍ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡಿದರು? ಆತ ಏನೆಂದುಕೊಂಡನೋ ಏನೋ..... ಈಕೆ ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸಿರಲಾರಳು'' ಎಂದು ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ನೂರೆಂಟು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ, ಒಳಗೊಳಗೇ ಅಳುಕುತ್ತಾ, ನಾಚುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

> ಕೆಲವರು ನಾಚಿಕೊಂಡರೆ ತುಂಬಾ ಮುದ್ದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೋಡಲಿಕ್ಕೇ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ! ಹುಡುಗರನ್ನು ನಾಚಿಸುವಷ್ಟು ಫಾಸ್ಟಾಗಿರುವ ಈ ಕಾಲದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ''ಈ ರೀತಿ ಇರೋಕೆ ನಿಮಗೆ ನಾಚ್ಕೆಯಾಗೋಲ್ವಾ?'' ಅಂತ ಕೇಳಿದರೆ ''ಹಾಗಂದ್ರೇನು ಸಾರ್ !'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ನಾಚಿಕೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಲೇಖನ ಓದಲೂ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಗ್ಧರು ಇರಬಹುದು.......

ಇಂಥವರು ಸಮಾಜದ ತುಂಬ ತುಂಬಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿಂದಿನ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆದು ಬರುತ್ತಿರುವ 'ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ'ಯ ಮೇಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೊಂದು ಆಯಾಮ ಈಗ ದೊರೆತಂತಾಗಿದೆ. ಈ ಶೋಧಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು, ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಅಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮನಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದವರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳಿಕೆ ಹೀಗಿದೆ,

'ನಾಗರಿಕತೆಯು ತನ್ನ ರೂಪ ಬದಲಿಸುತ್ತ,

ೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನತೆ ಕಾಣುತ್ತ ಬಂದಂತೆ ಾಚುವ ಕ್ರಿಯೆ ಎಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದೆಯೆಂದರೆ, ಅಮೆರಿಕಾದ ಶೇ.೪೮ ಜನ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಳುಕು, ಹಿಂಜ ರಿಕೆ, ನಾಚಿಕೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಚಟು ವಟಿಕೆಗಳು. ಇದರ ರೋಗಿಗಳು ನೋಡಲು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಕಂಡರೂ ಒಳಗೊಳಗೇ ಕೊರಗುತ್ತಿ ರುತ್ತಾರೆ.'

ಕೆಲವರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಯುವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಸರ, ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಇವರ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಈ ನಾಚಿಕೆಯ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕವು ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವಗ ಳಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಭಯ, ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಅವು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತಂತುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ನಾಚಿಕೆ ಅಥವಾ ಲಜ್ಜೆ.

ಲಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ನಾಚಿಕೆಗಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ದೇಶ ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇಸ್ರೇಲ್‌ನ ಜನ ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನಾಚಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಮಾಹಿ ತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿ ಮೂವರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಯೋಚಿಸು ವಂಥಾ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವು ಕಾಲ, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣ ವನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆದರೆ, ಶಿಶುಗಳ ಶೈಶವಾ ವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬದಾಮಿನಾಕಾರದ ಮೆದುಳು ಭಯ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸುಕತೆಯ ಭಾವಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ, ಅಪರಿಚಿತರನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಮಾತಾಡಿದರೆ ಅವರ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಕಾಲವಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ನಂಬುತ್ತೀರಾ ? ಆಗಸ್ಟ್- ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗು ವವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದಂತೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಕೋಚದ ಕೆಲಸ ಜೀನ್ಸ್‌ಗಳ ಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ನಡೆದಿದೆ.

ಹುಡುಗಿಯರದೇ ಮೇಲುಗೈ

ಇಂಥವರೇ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮ ವೇನೂ ಇಲ್ಲವಾದರೂ, ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಂದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಬೆಳೆದ ಪರಿಸರ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ, ಹುಡುಗರಂತೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಲು ಬಿಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಹೀಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ತೀರಾ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದ ಪುರುಷರನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರು, ಪರಿಚಿತರು ಚುಡಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪುರುಷರೇ ಅಲ್ಲವೆನ್ನುವಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದ ಯುವಕ ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಲು ಹೋದಾಗ, ಅವಳು ಬಾಗಿಲ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ ಕೊಂಡು ಇಲ್ಲವೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೆರಗು ಮರೆಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಗೋಡೆಯತ್ತ ತಿರುಗಿ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ನಿಂತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಲು ಅವಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ನಾಚಿಕೆ. ಆತ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಏನಾದರೂ ಮಾತಿಗಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಕೆನ್ನೆ ರಂಗೇರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ನಾಸಿಕ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಮೈ ನಡುಗುತ್ತದೆ. ತುಟಿ ಅದುರುತ್ತವೆ. ಎದೆ ಬಡಿತವಂತೂ ಗಾಬರಿ ಗೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಾಚಿಕೊಂಡವರಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಣ್ಮೆ ಕೆಲವರಿಗಿದ್ದರೆ, ಎಲೆಮರೆಯ ಕಾಯಂತೆ ಉಳಿದು, ಅಲ್ಲೇ ಕಮರಿ ಹೋಗುವವರು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಜನ.

ಶಾಹರುಕ್ ಖಾನ್‌ನ ಮೋಡಿಗೆ ಒಳಗಾ ಗುವ, ಸಂಜಯ್ ದತ್‌ನ ಬಾಡಿಗೆ ಮರುಳಾಗುವ, ತೆಂಡೂಲ್ಕರನ ಆಟಕ್ಕೆ ಮೋಹಿತರಾಗುವ, ತಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಹೀರೋಗಳ ಪೋಸ್ಟರ್ ನೋಡು ತ್ತಲೇ ಬಿಸಿಯಾಗುವ, ನಾಚಿ ಹಸಿಯಾಗುವ 'ಗರ್ಲ್ಸ್' ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು

♦ ಎದೆ ಜೋರಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳ ತೊಡಗಿದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳವಾದರೆ, ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ, ಶಾಂತರಾಗಿ.

♦ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸ್ವಯಂ ನಿಗ್ರಹಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುರಿತು ಹುಶಾರಾಗಿರಿ. ಸಂದರ್ಭಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ತಿಳಿಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ, ವಿಮರ್ಶಿಸಿ. ಆತ್ಮನಿಗ್ರಹವೇ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ.

♦ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಷಯ, ವಿಚಾರ ಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಕೀಳರಿಮೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

♦ ಹೊಗಳುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕ್ರಿಯೆ. ಪರರಲ್ಲಿನ ಒಳ್ಳೆಯತನ ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಗಳನ್ನು ಹೊಗಳಿದರೇ ಅವರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ನೀವೂ..... ಸಹಜ ಸುಂದರ ಸೃಷ್ಟಿ ಯನ್ನು, ಜನರನ್ನು, ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿ ಸುವುದನ್ನು, ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

♦ ಯಾರ ಮೊಗದಲ್ಲಾದರೂ ನಗೆಯರಳಿ ದರೆ, ಅವರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಮಿಂಚು ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವೂ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸಂತಸ ಬೆರೆಸಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮೀಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

♦ ನೀವು ಕತ್ತು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ಕಾಲು ಜಾಡಿಸಿ, ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ವಟವಟಗುಡುತ್ತಾ, ಭುಸು ಗುಡುತ್ತ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಅಡ್ಡಾಡಿದರೆ ಏನೂ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸದಿರ ಬಹುದು. ಬೇಸರಗೊಂಡು ದೂರಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

♦ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ತಪ್ಪು ಹುಡುಕು ವುದು, ಕೊರತೆ ಕಾಣುವುದು. ನಮಗೆ ನಾವೇ ಶಿಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಹತಾಶರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿರಾಸೆಯ ಕೂಪಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ.

♦ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಿ.

♦ ಯಾವಾಗಲೂ, ಹ್ಯಾಗೆ ? ಏನು ? ಎಂತುಗಳ, ಸಂಶಯದ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ತೊಳಲಾಡದಿರಿ. ಯಾವುದೋ ಅನುಮಾನ, ವಿನಾಶದ ಭಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಹಾಳಾದೀತು. ಪರರಿಂದ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆ ತಿಳಿಯಿರಿ.

♦ ಎಂಥಾ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲೂ ಯಾರು ಬೇಕಾದವರೊಂದಿಗೆ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ, ನೇರವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವ, ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಕೆಚ್ಚನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

♦ ಒಂದು ಮಿತಿಗೆ ಒಳಪಡದೇ, ಮುಕ್ತ ವಾಗಿ ಬದುಕಿರಿ. ಇಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಮನಸು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿರಿ.

♦ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಪರರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿರಿ. ●





ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಮೂರೇ ಗೇಣು !

ಆಗ ತಾನೇ ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದ ಹುಡುಗ ಸ್ವರ್ಗ ಸುಖದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಹೆಂಡತಿಯ ಎಲ್ಲ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆಕೆಯನ್ನು ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಾಪಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಮನೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲೇ ಮದುಮಗಳು ವ್ಯಾ.... ವ್ಯಾ ಎಂದು ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಗೆ ಓಡಿದಳು. ಆಹಾರದಲ್ಲೋ, ನೀರಲ್ಲೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿರಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡು ಗಂಡ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದ.

ಚೆಕಪ್ ಮಾಡಿದ ಲೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರು ಊರಗಲ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ''ಕಂಗ್ರಾಜುಲೇಶನ್ಸ್ ಮಿಸ್ಟರ್... ನೀವು 'ಅಪ್ಪಾ' ಆಗಲಿದ್ದೀರಿ'' ಎಂದಳು. ಹುಡುಗಿ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿದಳು. ಹುಡುಗನಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗ ಮೂರೇ ಗೇಣು ಉಳಿದಿತ್ತು. ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ ಹಿಂದಿರುಗುವಾಗ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ,

''ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಅದ್ಹ್ಯಾಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತ ವರಿಗೆ?''

ಅದಕ್ಕವನ ಹೆಂಡತಿ ಮುದ್ದಾಗಿ ನಗುತ್ತ ''ಅದೇನು ಮಹಾ ಬಿಡ್ರೀ. ಈಗ ಸೈನ್ಸ್ ಎಷ್ಟು ಇಂಪ್ರೂವಾಗಿದೆ ಗೊತ್ತಾ?'' ಅಂದಳು.

''ಎಷ್ಟು?'' ಅಂದ ಪೆದ್ದ ಗಂಡ.

''ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತೆ?''

''ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು. ಸೋಮಾರಿಯಾದ್ರೆ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳು. ತುಂಬಾ ಅರ್ಜೆಂಟಿಗೆ ಹುಟ್ಟೋ ಮಗುವಾದ್ರೆ ಏಳೇ ತಿಂಗಳು ಸಾಕು. ಎಡವಟ್ಟಿಗೆ ಹುಟ್ಟೋ ಮಗುವಾದ್ರೆ ಎಂಟು ತಿಂಗಳು..... ನಂಗಿದೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲಾ ಅಂದ್ಕೊಂಡ್ಯಾ ?'' ಅಂದ ಗತ್ತಿನಿಂದ

''ಅಯ್ಯೋ.... ನನ್ರಾಜಾ! ಬಲು ಜಾಣ್ರು ನೀವು. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ದಿರೋ ವಿಷಯ ಒಂದಿದೆ. ಹೇಳ್ಲಾ?'' ಅಂದಳು ಹೆಂಡತಿ.

''ಅದೇನದು ನಂಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ದಿರೋದು?'' ಅಂದ ಕುತೂಹಲದಿಂದ.

''ಮೊದ್ಲು ಮನೆಗ್ಹೋಗಿ ಊಟಾ ಮಾಡಿ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗೋವಾಗ ಎಲ್ಲಾನೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೇಳ್ತೀನಿ'' ಎಂದಳು ಮಡದಿ.

ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಿ ಮೇಲೆದ್ದ ಗಂಡ ''ಬೇಗ ಬಾರೇ....'' ಎನ್ನತೊಡಗಿದ. ಅವನ ಅವಸರಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲಾ ಒಳಗೊಳಗೇ ಮುಸಿ ಮುಸಿ ನಗತೊಡಗಿದರು.

ಹೆಂಡತಿ ಆ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳತೊಡಗಿದಳು.

''ಫಾರಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಯಂತ್ರಾ ಕಂಡು ಹಿಡ್ದಿದಾರೆ. ನೀವು ಹೊರಗಡೆ ಕೂತಿದ್ರಲ್ಲಾ..... ಆಗ ಅದೇ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಆ ಡಾಕ್ಟರಮ್ಮ ನನ್ನ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿದ್ಲು. ಅದು ಏನಂತೂ ಅಂದ್ರೆ.... ನೀನು ಈಗ್ಲೇ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗ್ಬೇಕಾ.... ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕಾ.... ಅಂತೂರೀ... ನಾನಂದೇ.... ನಮ್ಮೆಜಮಾನ್ರಿಗೆ ಮಕ್ಳೊಂದ್ರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಾ...,. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಗೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡು ಮಶೀನ್ ದೇವ್ರೇ ಅಂತ ಬೇಡ್ಕೊಂಡೆ. ಬೇಗ ಅಂದ್ರೆ, ಈಗ್ಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಆಗ್ಬೇಕಾ ? ಅಂದು ಬೀಡಬೇಕಾ ಆ ಪೋಲಿ ಯಂತ್ರ! ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ ಅಷ್ಟು ಅರ್ಜೆಂಟೇನಿಲ್ಲ. ಒಂದು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಮುಂಚೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ರೆ ಸಾಕು ಅಂದೆ. ಆಗ ಡಾಕ್ಟರು ಅದ್ಯಾವ್ಯಾವ್ದೋ ಬಟನ್ ಒತ್ತಿ, ಆಯ್ತು ನೀವಿನ್ನು ಹೋಗ ಬಹುದು. ನಿಮಗೀಗ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಅಂದ್ಲು!'' ಎಂದು ಹೇಳಿ, ನಂಬಿದನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಗಂಡನನ್ನು ಅನುಮಾನದಿಂದ ನೋಡತೊಡಗಿದಳು. ಆತ ತಲೆ ಕೊಡವುತ್ತ,

''ನಂಗೊಂದೂ ಅರ್ಥಾನೇ ಆಗ್ತಿಲ್ವಲ್ಲೇ ಚಿನ್ನಾ.... ಅಂದ್ರೆ ನೀನು ಇನ್ನೈದು ತಿಂಗಳಿಗೇ ತಾಯಿಯಾಗ್ತೀಯಾ?''

''ಹೂಂ''

''ಹಾಗಾದ್ರೆ ಮುಂದಿನ ಮಗು ನಾಲ್ಕೇ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಬೇಕು. ಆ ಮಶೀನಿಗೆ ಈಗ್ಲೇ ಹೇಳಿಟ್ಟಿರು'' ಅಂದ. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬೆಚ್ಚಿ ಬಿದ್ದ ಹೆಂಡತಿ ತೊದಲುತ್ತ ಹೇಳಿದಳು,

''ಇ ಇ ಇಲ್ಲಾರೀ..... ಮೊದಲ್ನೇ ಹೆರಿಗೇ ಬೇಗ ಮಾಡಿಸೋ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಆ ಮಶೀನ್‌ಗಿರೋದು. ನಂತರದ್ದೆಲ್ಲಾ ಕರೆಕ್ಟಾಗಿ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಿಗೇ ಆಗೋದು. ಇಂಪ್ರೂವಂದ್ರೆ ತೀರಾ ಅಷ್ಟು ಇಂಪ್ರೂವಾಗಿಲ್ಲಾರೀ ಆ ಮಶೀನು! '' ಎಂದಳು.

ಗಂಡ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ ತೆಪ್ಪಗಾದ.

◆ ಪುಷ್ಪಿ

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph: 3357198
Printed at: DIKSSOCHI PRINTER # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE - 560 079. Ph: 3386606

ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ?

© ಕಸ್ತೂರಿ


ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಕಣ್ಣು!

ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಬಂದಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವುದು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಬಂದ ಪದ್ಧತಿ. ಆದರೆ ಕೆಲ ಜನರು ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿದರೆ ವಯಸ್ಸಾದವರಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತೇವೆಂಬ ಭಯ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ವರಪ್ರಸಾದವಾಗಿ ಬಂದಿರುವವೇ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು. ಇವು ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಗಮನ ಸೆಳೆದು ಆಕರ್ಷಕ ಕನ್ನಡಕಗಳಾಗಿರುವುದೊಂದು ವಿಶೇಷ.

ಈ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗೆ ಧರಿಸದೆ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕನ್ನಡಕಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮಾಮೂಲು ಕನ್ನಡಕಗಳಿಗಿಂತ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ದೃಷ್ಟಿಗೋಚರ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಕನ್ನಡಕಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಸಾಫ್ಟ್‌ಲೆನ್ಸ್, ಹಾರ್ಡ್ ಲೆನ್ಸ್, ಸೆಮಿ - ಸಾಫ್ಟ್‌ಲೆನ್ಸ್,

ಸಾಫ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಧರಿಸಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಆದ್ದರಿಂದಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಇವಕ್ಕೆ ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವು ಶುಕ್ಲಪಟಲ (ಕಾರ್ನಿಯಾ)ವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶುಕ್ಲಪಟಲಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣೀರು ತಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಫ್ಟ್‌ಲೆನ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಅನುಕೂಲಕರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಈ ಸಾಫ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಾರ್ಡ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು, ಸೆಮಿ-ಸಾಫ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಶುಕ್ಲಪಟಲವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಲಾರವು, ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಶುಕ್ಲಪಟಲವನ್ನು ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೆಮಿಸಾಫ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಗಾಳಿ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹಾರ್ಡ್ ಲೆನ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೆಮಿ - ಸಾಫ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

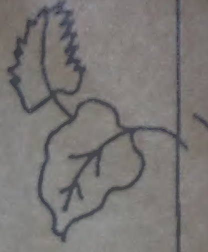
ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೮ರಿಂದ ೧೦ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ ಪ್ರಯೋಜನದ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇದ್ದರೂ ಅದರಿಂದ ಹಾನಿಯೂ ಉಂಟೆಂದು ಕೆಲ ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ. ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಮ್ಯೂಕೊಪಾಲಿ ಸಾಕರೈಡ್ ನಂತಹ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರಿ, ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಹಾಗೂ ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೂಡೊಮಾನಾಸ್ ನಂತಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಇವುಗಳಿಂದ ಶುಕ್ಲ ಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾಗಿ ನಂತರ ಗ್ಲಕೊಮಾ ವಂಟಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಆಹ್ವಾನಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಶುಕ್ಲಪಟಲವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಂಧತ್ವ ಕೂಡಾ ತಲೆದೋರಬಹುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕಣ್ಣಿನ ತಜ್ಞರು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಉದಾಹರಣೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೦ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ರೀತಿಯ ಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸಿದೆ.

ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸುವುದನ್ನೆ ತ್ಯಜಿಸಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಿದರಂತೂ ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಕಾಟ ಇರದು.

ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸಾಫ್ಟ್‌ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳಾದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷ, ಸೆಮಿಸಾಫ್ಟ್, ಹಾರ್ಡ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳಾದರೆ ೭-೮ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬಳಸಬಹುದು. ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೆನೆಸುವ ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆದ ನಂತರ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾದಾಗ, ನೋವು ಉಂಟಾದಾಗ ಇತರ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟಾಗ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಕೆಲ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ■

ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು



ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಚಿತ. ರೊಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ, ಪಲ್ಯದ ರುಚಿ ಅದನ್ನು ಸವಿದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	
ಸಸಾರಜನಕ	೧.೭ ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	೧.೧ ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಗಳು	೦.೨ ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೫.೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಎ ಜೀವಸತ್ವ	೪೮೫೦ ಐ. ಯು.
ರೈಬೋಪ್ಲಾಮಿನ್	೦.೨೧ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಥಯಮೈನ್	೦.೦೭ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಕಿಸಿ ಜೀವಸತ್ವ	೨೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಉಪಯೋಗ - ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ ಸೇವಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆಮ್ಮು ಇರುವಾಗ ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

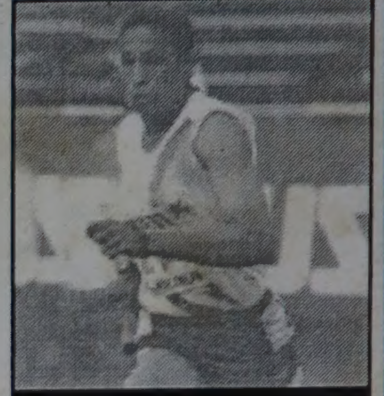
ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

● ಡಾ। ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

JEEVANNADI SAMAGRA KUTUMBA ARROGYA MANAJARI
KANNADA MONTHLY

RNI REGD NO. 65817/97
POSTAL REGD NO. BGW 24

ವಿಸ್ಫೋಟ

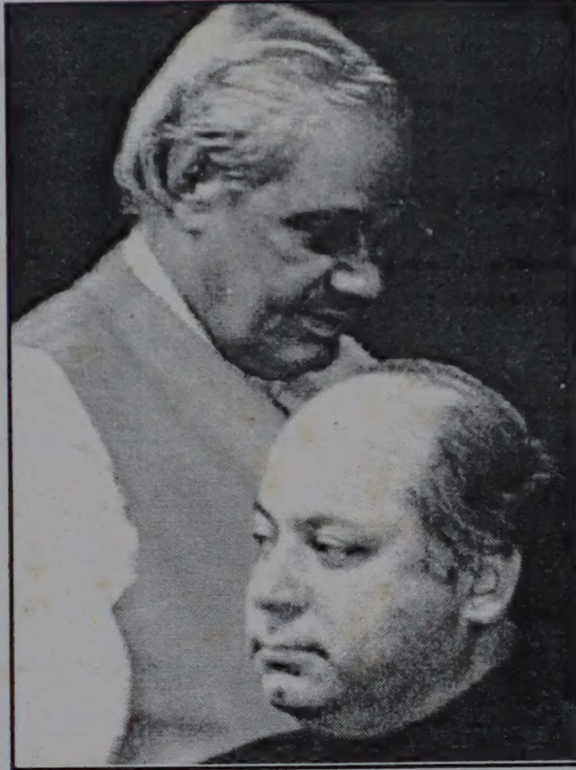

ಪಿ.ಟಿ. ಉಷಾ - ಫಿನಿಕ್ಸ್

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ....................

ಸರಸ್ವತಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ - ಇತಿಹಾಸದ ಮೇಲೆ ಹೊಸಬೆಳಕು

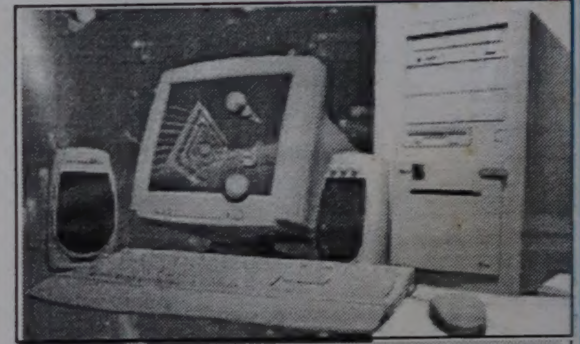
ವಿಜ್ಞಾನ - ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

- ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ ಶಮನ
- ವಿಶ್ವ ವೈಶಾಲ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ?
- ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಶವ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ
- ಕ್ಲೋನಿಂಗ್ : ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆ
- ಮಾದಕ ವಸ್ತು ವಿರುದ್ಧ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಸಮರ
- ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ : ನಗರದಿಂದ ನರಕಕ್ಕೆ
- ವನವಿಕಾಸದಿಂದ ಪರಿಸರ ಪಾಲನೆ
- ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಆನೆಗಳ ಸಂತತಿ



ಸಂದೇಹದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ್ - ಪಾಕ್ ಸಂಬಂಧಗಳು

- ಕಾವೇರಿ ಒಪ್ಪಂದ
- ಸಾರ್ಕ್ ಸಮ್ಮೇಳನ
- ಭಾರತ-ರಷ್ಯಾ ಅಣುಸ್ಥಾವರ ಒಪ್ಪಂದ
- ಭಾರತ-ಅಮೆರಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು
- ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ವೀಸಾ ನಿರಾಕರಣೆ
- ಮಹಿಳಾ ಮೀಸಲಾತಿ
- ಗೂಡ್ಸೆ - ಗಾಂಧಿ
- ವಿವಾದಿತ ಜಿಲ್ಲೆ ಉಧಾಮ್‌ಸಿಂಗ್ ನಗರ
- ಝೂರ್ ದೊರೆಯ ಅಂತ್ಯಕ್ರಿಯೆ
- ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ಹಣಕಾಸು ಆಯೋಗ



ಗಣಕ ಲೋಕದಲ್ಲಿ.....

- ವೈಟೂಕೆ - ಭಾರತಕ್ಕೆ ವರವಾದ ಶಾಪ
- ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಗೇಮ್ಸ್
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆವಿಷ್ಕಾರ
- ಮಾನವನ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್
- ಶತಕದ ಹತ್ತು ಶೋಧಗಳು
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ ನೂತನ ಸಮರಾಸ್ತ್ರಗಳು
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪದಕೋಶ
- ಸೆಕ್ರೇಟರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್

ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. - ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

ಐ.ಎಸ್.ಆರ್.ಐ. ವಿಶೇಷ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು